

**Univerzita Karlova v Praze**

**Pedagogická fakulta**

Katedra tělesné výchovy a sportu



**SROVNÁNÍ ATLETICKÝCH PŘÍPRAVEK  
V NERATOVICÍCH, STARÉ BOLESLAVI A NYMBURCE**

The comparison of kids athletics clubs in Neratovice, Stara  
Boleslav and Nymburk

Autor: Bc. Alena Kašparová

Vedoucí diplomové práce: PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D

Praha 2013

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s vyznačením všech použitých pramenů a spoluautorství. Souhlasím se zveřejněním diplomové práce podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon ve znění pozdějších předpisů. Souhlasím s uložením své diplomové práce v databázi Theses.

V Praze dne

Podpis:

Alena Kašparová

## **SOUHRN**

Diplomová práce *Srovnání atletických přípravek v Neratovicích, Staré Boleslavi a Nymburce* se zabývá porovnáním atletických přípravek ze třech atletických oddílů v Polabí. Cílem práce je zjistit, jakým způsobem jsou přípravky vedeny, popis organizační struktury, zjištění základních informací o hlavních trenérech přípravek a sportovním zázemí. Práce je aktuální ke školnímu roku 2011/2012.

### **Klíčová slova**

Děti, atletika, pohyb, hry, všestrannost, organizace, motivace, trenér.

## **SUMMARY**

The diploma thesis *The comparison of kids athletics clubs in Neratovice, Stara Boleslav and Nymburk* presents a comparison of three athletic clubs working with the youngest categories of athletes. The aim of this work is to find out the way of leadership, organisation, basic informations about coaches and sports equipment and facilities. The thesis is relevant to school year 2011/2012.

### **Key words**

Children, athletics, movement, games, versatility, organisation, motivation, coach.

## **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat doktorovi Ladislavu Kašparovi za odborné vedení mé diplomové práce a za cenné rady a připomínky. Velký dík dále patří trenérům z Neratovic, Staré Boleslavi a Nymburka, kteří mi ochotně poskytli veškeré informace, potřebné k sepsání mé práce. Konkrétně Davidu Vondruškovi, Lucii Tihoňové, Ladislavu Jedličkovi a Petrovi Müllerovi.

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Cíl práce, úkoly, problém .....	9
3	Teoretická část .....	10
3.1	Děti a přirozený pohyb .....	10
3.1.1	Výběr cvičení v závislosti na věku .....	11
3.2	Atletika jako pohybový základ všech sportů .....	13
3.2.1	Pozitiva atletické přípravy .....	14
3.3	Atletická příprava .....	20
3.4	Atletické projekty pro děti .....	23
3.5	Projekt IAAF Kids Athletics© .....	28
3.5.1	Sady dětské atletiky ČAS Jipast .....	31
3.6	Rozbor dostupné literatury .....	35
3.6.1	Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry .....	35
3.6.2	Atletická příprava, děti a dorost .....	36
3.6.3	Pohybová příprava dětí (koordinační a kondiční gymnastická cvičení) .....	37
3.6.4	Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou .....	38
3.6.5	Sportovní příprava dětí + Sportovní příprava dětí 2 (zásobník cvičení) .....	39
3.6.6	IAAF Kids athletics© - a team event for children – a practical guide for kids athletics animators .....	40
4	Hypotézy .....	41
5	Použité metody .....	42
6	Výzkumná část .....	43
6.1	Přípravka Neratovice .....	43
6.1.1	Organizace .....	44
6.1.2	Sportovní zázemí, vybavení .....	48
6.2	Přípravka Stará Boleslav .....	52
6.2.1	Organizace .....	52
6.2.2	Sportovní zázemí a vybavení .....	55
6.3	Přípravka Nymburk .....	56
6.3.1	Organizace .....	56

7	<b>Výsledky a jejich interpretace .....</b>	62
8	<b>Diskuze.....</b>	69
9	<b>Závěry .....</b>	73
10	<b>Použitá literatura .....</b>	75
11	<b>Seznam obrázků, tabulek a grafů.....</b>	78
12	<b>Přílohy.....</b>	I

## 1 Úvod

Atletická příprava je díky své všestrannosti základním prvkem většiny sportů. Zahrnuje přirozené pohybové dovednosti jako běh, skok a hod, rozvíjí obratnost, koordinaci, rychlost a vytrvalost. Každé dítě by mělo dostat základy všeobecné pohybové průpravy doma nebo ve sportovním oddílu. Některé pohybové kroužky jsou však velmi monotematicky zaměřeny, nedbají na přirozený vývoj a kladou na děti příliš vysoké nároky. Atletická příprava se na všestranný pohybový rozvoj dětí zaměřuje. Zábavnou formou se snaží děti naučit základní pohybové dovednosti a dává základ ostatním atletickým disciplínám. Snahou je vytvořit u dětí kladný vztah k pohybu, naučit je týmové spolupráci a vytvářet kamarádské vztahy.

Diplomová práce je vztažena ke školnímu roku 2011/2012, kdy jsem v atletickém oddíle Neratovice působila jako trenér dětské atletiky. I přes to, že jsem již s vedením dětí měla zkušenosti, tak systematické vedení přípravy pro mne bylo nové. Rozhodla jsem se proto zjistit, jak fungují atletické přípravy v jiných oddílech. Cílem bylo jejich porovnání a získání informací, které by byly inspirací pro mou budoucí činnost. Pro svůj výzkum jsem zvolila atletické přípravy v Neratovicích, Staré Boleslavi a Nymburce.

Výsledkem mé práce nebude konstatování, která z přípravek je lepší či horší. To je velmi těžké hodnotit a závěr by byl velice subjektivní. Mým cílem je přípravy porovnat po stránce organizační a funkční. Popsat, jak přípravy fungují, pod jakým vedením a vystihnout věci, které se mi líbily, či naopak věci, se kterými nesouhlasím. Zároveň je tato práce informativním podkladem, pro lidi, kteří mají zájem své dítě do atletické přípravy přihlásit a nevědí, co od jednotlivých oddílů mohou očekávat.



## **2 Cíl práce, úkoly, problém**

### **Cíl**

Cílem mé práce je porovnat atletické přípravy v Neratovicích, Staré Boleslavi a Nymburce.

### **Úkoly**

Na základě výsledků z dotazníku, pozorování a rozhovoru se pokusím:

- zjistit rozdíly v organizování atletických přípravek,
- porovnat formu a způsob, jakým jsou tréninky vedeny,
- zjistit zda mají trenéři potřebnou kvalifikaci a zkušenosti pro vedení dětí,
- zjistit, zda se přípravy aktivně účastní atletických soutěží,
- zhodnotit úroveň sportovního zázemí,
- získat nové zkušenosti a inspiraci pro mou další činnost v oddíle.

### **Problém**

- Je činnost přípravy součástí širší koncepce fungování oddílu?
- Zajišťují oddíly dostatečný počet trenérů pro kvalitní fungování přípravy?
- Pracují s dětmi v jednotlivých oddílech kvalifikovaní trenéři?
- Vybírají si oddíly při náboru jen talentované jedince?
- Má příprava pro svou činnost potřebné sportovní zázemí?
- Je v přípravce kladen důraz na všeobecný pohybový rozvoj dítěte?
- Převažují v tréninku herní motivy nad prostým atletickým nácvikem dovedností?
- Zúčastňují se přípravy atletických soutěží?

### **3 Teoretická část**

#### **3.1 Děti a přirozený pohyb**

Děti a pohyb. Dvě slova, která k sobě neodmyslitelně patří. Každý si dokáže představit děti, hrající si venku na hřišti či v přírodě. Hýbat se je totiž dětská přirozenost. Je to způsob, kterým poznávají své okolí a rozvíjí své fyzické schopnosti. Tato přirozená činnost je v dnešní době bohužel zatlačována do pozadí. Rodiče mají stále méně času věnovat se svým potomkům a je jednodušší dítě posadit k počítači, ať se nějak zabaví, než mu poskytnout prostor k pohybovému vyžití. Důležitým faktorem je i strach. Narůstající doprava a obava z cizích lidí rodiče vede k tomu, že samotné dítě raději nikam nepouští. Lidé si svůj život obohatili a zjednodušili různými vymoženostmi, jako jsou auta, počítače a tělesnou námahu a pohyb tak odsunuli do pozadí, ne-li ze svých životů odstranili úplně.

Nedostatek pohybu je aktuálním problémem dětí školního věku. Optimální množství pohybové aktivity je základním předpokladem nejen pro fyzické a duševní zdraví dítěte, ale působí také jako prevence závažných civilizačních chorob. Důležité je vytvořit u dětí správný pohybový režim a tím upevnit jejich kladný vztah k pohybu. Tělesná aktivita by pro ně měla být zdrojem příjemných pocitů. Jen tak je šance, že u ní zůstanou i nadále. Je tedy důležité umožnit všem dětem vytvořit si základní pohybové návyky, neznechutit jim pohybovou aktivitu hned v raném dětství a podporovat i jedince s menšími cíly.

Pohybová aktivita může být buď spontánní, nebo řízená. Spontánní pohybová aktivita převažuje v raných dětských obdobích. Vychází z potřeb samotného dítěte a nemá tak nikdy negativní dopad na organismus. Řízená pohybová aktivita je uskutečňována v různé míře po celý život. Spadá do oblasti tělesné výchovy, která může

mít charakter sportovní (zájmová rekreační nebo výkonnostní, školní povinná), zdravotní a léčebný.

Je možné jí hodnotit z několika různých úhlů:

- okolní prostředí, zejména rodina a její vztah ke sportování a pohybu;
- psychický a rozumový vývoj jedince;
- schopnost učit se nové pohybové kombinace a vzorce, genetické předpoklady pro výkonnost;
- složení těla, podíl svalů, funkce orgánů.

Pohybová aktivita musí být u dětí podřízena jejich biologickému věku. Ten se ve většině případů neshoduje s věkem kalendářním. Odpovídá dosaženému stupni vývoje, který může být u dvou stejně starých dětí naprosto odlišný. Biologický věk se dá určit zjištěním růstového, proporcionálního a motorického věku. Toto by měl být schopný posoudit každý, kdo nějakým způsobem s dětmi pracuje.<sup>1</sup>

### **3.1.1 Výběr cvičení v závislosti na věku**

Veškeré cvičení by mělo být přiměřené věku dítěte. Není možné si myslet, že dítě je malý dospělý a zvládne tedy vše co my. Je potřeba respektovat jeho biologický věk a individuální schopnosti, aby ho pohybová aktivita bavila a vytvořilo si k ní pozitivní vztah.

---

<sup>1</sup> KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti: a jejich rodiče, učitele a trenéry*. první. Praha: Olympia, a.s., 2009, s. 11-12. atletika. ISBN 978-80-7376-156-1.

Zatížení můžeme rozlišit podle charakteru, intenzity a objemu. Přiměřené zatěžování podporuje růst i vývoj dítěte, nepřiměřeně vysoké může vést k retardaci. Minimální pohybová aktivita nemusí bezprostředně negativně ovlivnit organismus dítěte, ale důsledky se mohou objevit až v dospělosti.

Hlavní zásady cvičení v dětství musí respektovat věková období, princip všestrannosti a pestrosti. Důraz by měl být kladen na metodické postupy, pravidelné kontroly zdravotního stavu, hygienické zásady a životosprávu. Pokud má dítě kvalitní sportovní základ z rodiny, či ze školní TV, může to pro něj být motivace pro další účast v zájmových sportovních kroužcích a provozování neorganizované pohybové činnosti.

### **Výběr vhodné pohybové aktivity**

Podle míry uplatnění určité pohybové schopnosti při cvičení, rozlišujeme aktivity na převážně rychlostní, silové, vytrvalostní či obratnostní.

Z počátku je dítě vybaveno pro obratnostní cvičení. Důležitý je dostatečný stupeň zralosti nervosvalového systému, vysoká plasticita CNS, přesnost smyslového vnímání a velká flexibilita. Tato doba přichází koncem předškolního období. Vrcholu bývá dosaženo koncem staršího školního věku. Koordinačně náročná cvičení je vhodné uskutečňovat před nástupem únavy.

S rozvojem svalstva v období školního věku je možno předcházet na obratnostně-rychlostní až klasická rychlostní cvičení. Pro tento typ zatížení je dítě metabolicky vybaveno již v mladším školním věku. Později je vhodné kombinovat vytrvalostní aktivity s dynamickou silou. Vrchol rozvoje rychlostních schopností je kolem 20. roku.

Růst aerobní kapacity a rychlá schopnost mobilizace oxidativních procesů s přiměřeným rozvojem kardiorepiračních funkcí dávají již kolem 10 roku dětem možnost rozvoje vytrvalostních schopností. Fyzická vybavenost ale nekorresponduje psychické odolnosti vůči monotónnosti většiny vytrvalostních aktivit.

Vrcholu vytrvalosti bývá dosaženo krátce po 20. roce, ale dá se tréninkem rozvíjet daleko do dospělosti.

Rozvoj silových schopností úzce souvisí s růstem a vývojem aktivního i pasivního hybného systému. Dynamickou sílu můžeme rozvíjet již okolo 10. roku a vrcholu bývá dosaženo u chlapců asi ve 20 letech, u dívek dříve. Provozování statických silových cvičení výrazněji zatěžuje příslušné klouby a kosti, a proto by se mělo praktikovat až po pubertě, a to prakticky pouze u chlapců, uvádí Havlíčková.

Cvičení dětí a mládeže má, v porovnání k cvičení dospělých, svá specifika. Je to zejména možnost větší motivace pro cvičení, a tím snadnější nebezpečí přepětí. Děti mají nedokonalou termoregulaci a mohou se tedy rychleji podchládit, či přehřát. Při omezeném přísunu živin, minerálů a tekutin u nich dochází k rychlejšímu nástupu energetické krize, dehydratace apod. Regulační mechanismy, zajišťující homeostázu, nejsou ještě u dětí dostatečně výkonné.<sup>2</sup>

### **3.2 Atletika jako pohybový základ všech sportů**

Atletika, královna sportu. Ne nadarmo má tak ctnostné označení. Pomocí atletických cvičení můžeme všestranně rozvíjet své tělo a upevňovat základní pohybové struktury jako chůzi, běh, skoky a hody, které jsou nezbytné pro běžný život. Díky tomu je základním prvkem všech sportů. Příslušné aplikované atletické disciplíny mohou být dokonce účinným prostředkem k odstranění jednostranného zatížení, či kompenzací nezdravého prostředí a způsobu života. Rekreační formy atletiky, hlavně atletické hry a upravené soutěže, jsou vhodnou motivací k provádění tělesné výchovy a sportu obecně. Jsou prostředkem seberealizace, zábavy a sociálního vyžití.

---

<sup>2</sup> HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže I.: Obecná část*. 4. dotisk 2. vydání. Praha: Karolinum, 2006, s. 122-124. ISBN 80-7184-875-1.

S atletickou všestranností se setkáváme u dětí mladšího i staršího školního věku. Všeestrannost je nástrojem ke zvyšování výkonnosti i zdatnosti obecně. Výrazně přispívá ke zvýšení odolnosti a otužilosti žáků. Velkou výhodou atletiky je objektivní měřitelnost jednotlivých výkonů. Můžeme v ní pravidelně kontrolovat a srovnávat vlastní výsledky. Atletika tak učí sebekontrolu a schopnosti objektivně zhodnotit vlastní síly a možnosti.

Cílem atletiky u dětí mladšího školního věku je osvojení si základních atletických dovedností a rozvoj schopností, znalost základní teorie (základy techniky, pravidla, význam atletických činností v běžném životě) a dosažení určité úrovně výkonnosti podle vlastních možností. Důležité je, aby učitel nebo trenér didakticko-výchovný proces s atletickou náplní nějakým způsobem obměňoval, aby se nestal stereotypní. Vše musí být přizpůsobeno věku, mentální i pohybové úrovni dětí, jejich počtu a také materiální vybavenosti.<sup>3</sup>

### **3.2.1 Pozitiva atletické přípravy**

Pozitiva atletické přípravy je možné shrnout do několika bodů.

- **Komplexnost**

Atletice se říká královna sportu a je považována za olympijský sport číslo jedna. Má majestátní postavení, které je dané jak dlouhou tradicí, sahající až do Starověku, tak její celistvostí. Rozvíjením základních pohybových dovedností, jako je běh, skok a hod atletika kultivuje nejen tělo, ale má také velice pozitivní vliv na psychickou stránku člověka.

---

<sup>3</sup> KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti: a jejich rodiče, učitele a trenéry*. první. Praha: Olympia, a.s., 2009, s. 12-14. ISBN 978-80-7376-156-1.

Učí nás cílevědomosti, houževnatosti, vytrvalosti a zprostředkovává celou škálu pozitivních emocí souvisejících s překonáváním sama sebe.

- **Různorodost**

Atletika nabízí širokou škálu možností, které nám jiný sport poskytnout nemůže. Patří sem vrhy a hody s různým náčiním, skoky do dálky a výšky, dále běhy krátké a dlouhé, do vrchu, přespolní či přes překážky. Řadíme sem i sportovní chůzi či víceboje, které všechny dovednosti kombinují. Každý si tak může najít oblast, která mu sedí a v níž se bude moci realizovat.

- **Spravedlnost**

Výkony v atletice jsou měřitelné, a tím pádem objektivní. Nesoudíme je subjektivně podle vlastního uvážení a sympatií, ale objektivně pomocí jasných veličin – metrů a vteřin. Vítězem je ten, kdo dohodí nejdál či je v cíli nejrychleji, nezáleží tedy na subjektivním hodnocení rozhodčích.

- **Finanční nenáročnost**

Atletika je jeden ze sportů, jehož provozování není příliš finančně náročné. Není potřeba drahé vybavení a oddílové příspěvky jsou ve srovnání s jinými sporty spíše nižší.<sup>4</sup>

Velikou výhodou atletiky je to, že s ní můžeme začít v podstatě kdykoli. Existuje v tolika různých podobách, že poskytuje příležitost uplatnění prakticky všem bez ohledu na věk či fyzické dispozice. Na druhou stranu je však třeba počítat s tím, že určité pohybové schopnosti se s přibývajícími lety oslabují, a také, že je třeba nějakou dobu trénovat, než dokážeme ze svého těla dostat maximum toho, čeho je schopné. Zejména v technických disciplínách může tato doba dosáhnout třeba i deseti let.

---

<sup>4</sup> Proč se věnovat atletice?. *Atletika* [online]. 2004-2011 [cit. 2012-08-06]. Dostupné z: <http://www.atletika.cz/clenska-sekce/atleti/proc-se-venovat-atletice/>

Jako ideální věk pro začátek s atletikou se tedy jeví zhruba období okolo osmi, devíti let. Dítě však lze do oddílu přivést i podstatně dříve. V řadě z nich totiž fungují atletické školky a přípravky, které se zaměřují na děti od šesti let. U takto malých dětí však nejde o specializovaný trénink. Účelem je rozvinout u nich zábavnou formou základní pohybové schopnosti a dovednosti. S atletickou přípravou se většinou začíná okolo desátého roku. Zprvu se klade důraz na všestrannost, při níž si malí sportovci vyzkoušejí základy všech disciplín. Ke specializaci na tu konkrétní, jíž se posléze bude věnovat, dochází někdy v období na přelomu základní a střední školy, tedy okolo 16 let.<sup>5</sup>

### **Rozvoj pohybových schopností**

V rámci atletické přípravy dochází k postupnému rozvoji různých pohybových schopností a dovedností. Všechny pohybové schopnosti rozvíjíme v závislosti na vývojových změnách organismu, ale také na osobnosti jedince. Důležité je přihlížet k individuálním možnostem a potřebám dítěte. Rychlostní, silové, vytrvalostní a další pohybové schopnosti v atletice neexistují izolovaně, ale představují dílčí stránky motorického projevu žáků.

Aleš Kaplan a Natálie Válková jednotlivé pohybové schopnosti popisují takto:

- Rychlostní schopnosti

Mají veliký význam jak v atletických disciplínách, tak v dalších sportovních odvětvích. Lze je ovlivnit jen z části, protože velkou roli zde hrají genetické předpoklady. Genetická závislost se udává mezi 70-80%.

---

<sup>5</sup> *Kdy s atletikou začít* [online]. 2004-2011 [cit. 2012-08-06]. Dostupné z: <http://www.atletika.cz/clenska-sekce/atleti/kdy-s-atletikou-zacit/>



Činnosti rychlostního charakteru probíhají v anaerobních podmínkách. Energie je čerpána přímo ze svalových zásob a umožňuje pracovat velkou intenzitou, ale jen krátkou dobu, do 10-15s. Rozhodující období pro rozvoj rychlostních schopností je věk mezi 10. a 13. -14. rokem života. Do 10 let se doporučuje přednostně rozvíjet lokomoční (frekvenční) rychlost a až později se zaměřit na rychlost silovou. U dětí je také dobré rozvíjet rychlost reakční, neboli schopnost reagovat pohybem na určitý podnět. Rychlost reakce závisí na věku, rozcvičení, tréninku, vnější teplotě, druhu podnětu, kvalitě nervových drah a citlivosti receptu. Reakční schopnosti můžeme rozvíjet střídáním druhů podnětů i reakcí, reagování různých částí těla a důležitý je postup od jednoduché reakce po složitější. Tato schopnost je později využita například při sprintech.<sup>6</sup>

- Silové schopnosti

Základem silových schopností je schopnost překonávat či udržovat určitý odpor. V atletických disciplínách se uplatňují nejvíce ve skocích, vrzích a hodech. Využívá se zde rychlé a výbušné síly k překonávání odporu pohybu těla nebo náčiní vysokou rychlostí nebo s velkým zrychlením. U dětí dbáme na posilování přirozenou formou s využitím úpolových cvičení, jako přetlaky, přetahování, šplh, překonávání překážek, přeskoky, výskoky či házení. V rámci těchto aktivit se zapojují všechny svalové skupiny a kloubní oblasti. Dochází tak k všestrannému rozvoji svalstva. Při posilování mladších věkových skupin využíváme vlastní tělesné hmotnosti.

Silové schopnosti můžeme rozdělit na odrazovou a odhodovou sílu. Odrazová síla je prostředkem pro rozvoj kondice, přičemž se zaměřujeme hlavně na správné provedení techniky. Správným výběrem cvičením rozvíjíme schopnost odolávat námaze a schopnost lépe snášet zatížení. Důležité je dodržovat dostatečně dlouhý odpočinek mezi sériemi a vždy provádět kompenzační cvičení.

Podstatou odhodové síly je rychlá práce paží, trupu a částečně i nohou. Rozvoj této síly je předpokladem pro zvládnutí techniky vrhačských disciplín v atletice.

---

<sup>6</sup> PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 97-98. Fitness, síla, kondice. ISBN 9788024721187.

Používáme zde vrhačská a odhodová cvičení s použitím náčiní různé hmotnosti. Vše musí být přiměřené věku, vyspělosti a úrovni mladého atleta.

- Vytrvalostní schopnosti

Nejvyužívanějším prostředkem pro rozvoj vytrvalosti jsou u dětí běhy na takovou vzdálenost, kterou je dítě schopné souvisle zvládnout v delším časovém úseku. Dochází při tom k rozvoji aerobní kapacity, volných vlastností, ale i techniky běhu. K nejčastějším metodám, které se v atletice používají, patří metoda souvislá rovnoměrná a fartlek. Fartlek je označení pro běh, kdy se střídá tempo a běhá se většinou v členitém terénu. Pro rozvoj vytrvalosti je také vhodné používat štafetové hry, překážkové dráhy apod.. Cvičení nižší intenzity, ale delšího trvání, či s krátkou pauzou

- Koordinace

V atletické přípravě dětí by měla být věnována velká pozornost nácviku koordinace. Děti v tomto období mají menší pud sebezáchovy a nebojí se tak provádět různé pohyby, se kterými by starší cvičenec měl problémy. Dobré koordinační schopnosti jsou nutné při učení se základům techniky různých disciplín, i při zvládání nečekaných situací. U dětí je zásada: raději více všestranné přípravy v jednodušší podobě než méně a dokonale. Pohybové aktivity na rozvoj koordinace by se měly zařazovat na začátek tréninkové jednotky, dokud je dítě soustředěné a má ještě dostatek sil.

- Pohyblivost

Je považována za samostatnou pohybovou schopnost. Umožňuje provádět různé činnosti ve velkém rozsahu a díky ní se následně lépe učí ostatní pohybové schopnosti dovednosti.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti: a jejich rodiče, učitele a trenéry*. první. Praha: Olympia, a.s., 2009, s. 24-28. ISBN 978-80-7376-156-1.

Přehled věkových období, ve kterých je vhodné rozvíjet jednotlivé pohybové schopnosti, podle Kaplana a Válkové:

**Tabulka 1 - Přehled věkových období**

pohybové schopnosti	Věk/léta									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
koordinace										
kombinace pohybů										
přesnost pohybu										
komplikovaná motorika										
rovnováha										
pohyblivost										
rychlost (frekvence pohybů)										
rychlost (rychlost reakce)										
síla										
rychlá, výbušná síla										
vytrvalost										

Legenda:

	vysoká efektivita
	střední efektivita

### 3.3 Atletická příprava

Atletické školky a přípravky, působící při atletických oddílech a klubech, jsou v České Republice relativně novou záležitostí. Jsou určeny dětem od 5 do 11 let, které mají zájem přirozeným způsobem rozvíjet pohybové schopnosti a učit se novým dovednostem.

Tréningy zpravidla probíhají jednou či dvakrát týdně a vedou je zkušení trenéři. Děti se naučí pestrou a hravou formou základní pohybové dovednosti (běhat, skákat a házet) a budou rozvíjet pohybové schopnosti, zejména rychlost a obratnost. Hravé běhání, skákání a házení je podpořeno lehkými atletickými pomůckami vyráběnými na míru těm nejmenším.

Cílem atletických přípravek není prioritně vychovat budoucí profesionální atlety. Jde o službu pro rodiče, kteří chtějí, aby se jejich děti naučily pravidelnému a zdravému pohybu, zabavily se a do budoucna se mohly zaměřit na jakýkoliv sport profesionálně či se mu mohly věnovat pouze rekreačně. Obvyklé rozdělení dětí v přípravce je dle věku na tyto kategorie: atletická školka (5 - 7 let), atletická mini příprava (8 - 9 let) a atletická příprava (10 - 11 let).

V současné době nabízí atletické přípravky více než 100 atletických oddílů po celé České republice. Většinu z nich je možné vyhledat v databázi a kontaktovat přes oficiální internetové stránky dětské atletiky [www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz). Existují ovšem i takové, které v oficiální databázi nefigurují. Pokud má někdo zájem své dítě do přípravy přihlásit, je nejlepší zjistit, zda v okolí funguje nějaký atletický oddíl a informovat se přímo na místě.<sup>8</sup>

Seznam atletických přípravek ve Středočeském kraji je možné najít v: **Příloha 1 - Seznam atletických přípravek ve Středočeském kraji**

---

<sup>8</sup> *Kdy s atletikou začít* [online]. 2004-2011 [cit. 2012-08-06]. Dostupné z: <http://www.atletika.cz/clenska-sekce/atleti/kdy-s-atletikou-zacit/>

## **Sportovní střediska (SpS)**

Sportovní střediska, která jsou zřízena u konkrétního atletického klubu, jsou základním článkem péče o sportovně talentovanou mládež v České Republice. Zřizovatelem je Český atletický svaz (ČAS) Jsou zaměřena na věkovou skupinu v rozmezí 6 až 15 let (zpravidla žáci základních škol a nižšího stupně víceletých gymnázií).

Cílem programu je podpora:

- stávajícího systému sportovních tříd, které jsou zařazeny do systému přípravy sportovních talentů. Podpora se týká sportovní přípravy žáků na základních školách ve spolupráci s atletickým oddílem/klubem,
- SpS, která se orientují na sportovní přípravu dětí, zpravidla ve věkové kategorii 6 až 15 let, které jsou zařazeny do systému přípravy sportovních talentů.<sup>9</sup>

Seznam sportovních středisek (SpS) pro rok 2012 je k nahlédnutí v **Příloha 2 - Seznam sportovních středisek atletiky (SpS) pro rok 2012.**

## **Požadavky na trenéry**

Trénink dětí a mládeže je stejně jako trénink dospělých odborně vedený proces, který by měli vykonávat kvalifikovaní trenéři. Ideálně lidé s pedagogickým vzděláním a se zkušenostmi s prací s dětmi.

---

<sup>9</sup> *Sportovní střediska* [online]. 2004-2011 [cit. 2012-08-06]. Dostupné z: <http://www.atletika.cz/clenska-sekce/mladez/sportovni-strediska/sps-popis/>

- Trenér by měl respektovat osobnosti dítěte.

Sportovní trénink je dlouhodobou záležitostí, a je tedy potřeba se mladým sportovcům věnovat již od raného věku. Dítě se významně liší od dospělého jedince, a proto by měl být trénink také úplně jinak postavený, s přihlédnutím k mentální vyspělosti dítěte. Jedná se spíše o rozvoj pohybových dovedností a schopností, jak rychle a do jaké míry jsou schopny se daný pohybový úkol naučit. Základem tréninku dětí by měla být hra, prožitek a radost z pohybu.

U nejmladších dětí nemusí vždy působit trenér, ale například učitel tělesné výchovy. Učitel či trenér by měl dodržovat následující priority:

- Nepoškodit dítě volbou tréninku, ten musí být vhodný pro daný věk. Měly by být vybírány takové činnosti, které jsou zátěžově přiměřené a nepřetěžují dětský organismus.
- Vytvořit kladný vztah ke sportu a k jakékoli pohybové aktivitě.
- Vytvořit dobré základy pro pozdější trénink.

Dále je také důležité dodržovat základní pedagogické zásady jako: uvědomělost, přiměřenost, trvalost, názornost a soustavnost. Celým výše uvedeným spektrem by měl samozřejmě procházet výchovný aspekt.<sup>10</sup>

Na internetových stránkách Českého atletického svazu jsou k dispozici směrnice, určující kritéria, které by měl splňovat trenér atletických přípravek. Viz **Příloha 3 - Směrnice Českého atletického svazu ze dne 14. 6. 2011 o trenérech.**

---

<sup>10</sup> KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti: a jejich rodiče, učitele a trenéry*. první. Praha: Olympia, a.s., 2009, s. 24-28. ISBN 978-80-7376-156-1.

### 3.4 Atletické projekty pro děti

V atletických projektech pro děti plní důležitou roli Český atletický svaz (ČAS), který podporuje atletiku v celé její šíři. S využitím nejnovějších projektů pro děti a mládež, se snaží oslovit co nejširší základnu dětí již od útlého věku.

- **Kinderiáda**

Kinderiáda jsou atletické závody pro děti nižšího stupně základních škol (2. - 5. ročník). Děti se zde mohou seznámit s atletickou atmosférou opravdových závodů zábavnou formou a vytvořit si tak vztah k atletice. Slovo Kinderiáda vzniklo díky produktové řadě výrobků Kinder, které dodává společnost Ferrero– Česká Republika. U nás mají tyto závody víceletou tradici. Děti, které se závodů zúčastní, jsou oceňovány řadou zajímavých dárků, které se hodí pro jejich další sportování. Také školy, které děti na závody vysílají, soutěží o finanční příspěvek, který je určen na opravu školních sportovišť.

Disciplíny těchto závodů respektují osnovy tělesné výchovy pro základní školy a vznik tohoto projektu podpořilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Odbornou garanci nad projektem má Česká atletický svaz a Národní institut dětí a mládeže. Závodů se účastní družstvo, které je tvořeno čtyřmi chlapci a čtyřmi dívkami. Každý ročník (2. -5. třídy ZŠ) reprezentuje jeden chlapec a jedna dívka.

Disciplíny, ve kterých se soutěží jsou:

běh na 60m, skok do dálky z rozběhu, skok do dálky z místa, hod plným míčem 1kg, hod kriketovým míčkem, štafeta 4x60m.

.

- **Dětské atletické závody s Českou spořitelnou**

Velmi přitažlivou formou jsou realizovány tyto atletické závody pro nejmenší. Projekt je koncipován jako doplňkový program, který probíhá při vybraných sportovních akcích na území České Republiky. Soutěží se ve vybraných disciplínách vycházejících z projektu IAAF (International Association of Athletics Federation) Kids Athletics. Věková hranice dětí, které se mohou zúčastnit je omezena do 12 let.

Mezi vybrané disciplíny patří:

překážkový běh, slalomový běh, běh přes žebřík, hod medicinbalem, hod pěnovým oštěpem, přeskoky na žíněnce, hod raketkou na cíl a skok daleký z místa.

- **Pohár rozhlasu s Českou spořitelnou**

Pohár rozhlasu je tradiční soutěž základních škol, která vytváří a udržuje atletické tradice na školách a snaží se tak nenásilnou formou přivést děti k pravidelnému sportování. Tato soutěž je garantována českým atletickým svazem a Asociací školních sportovních klubů ČR a je určena žákům druhého stupně základních škol. Jedná se o soutěž postupovou, kdy po okresním kole následuje krajské finále.

Disciplíny jsou rozděleny následovně:

mladší žactvo: 60m, 600m (dívky), 1000m (chlapci), skok vysoký, skok daleký, hod kriketovým míčkem 150g a štafety 4x 60m.

starší žactvo: 60m, 800m (dívky), 1500m (chlapci), skok vysoký, skok daleký, vrh koule 3kg (dívky) / 4kg (chlapci) a štafety 4x 60m.



- **Projekt sport bez předsudků**

Sport bez předsudků je sociálně preventivní projekt, který se mimo jiné zaměřuje také na atletické disciplíny. Projekt nabízí různá sportovní odvětví jako alternativní způsob trávení volného času pro děti a mládež. Je určen pro žáky základních škol 3. až 9. tříd a víceletých gymnázií, kteří patří do kategorie neregistrovaných. Ale projekt se tímto neuzavírá ani registrovaným mladým atletům. Vlastní projekt se skládá ze dvou částí: tréninkových (presentačních) dnů a velkého sportovního dne, kde se soutěží ve vybraných sportovních odvětvích.

Kategorie jsou rozděleny na:

Mini (dívky i chlapci, 1-4 třída): 60m, 600m, hod raketkou, hod pěnovým oštěpem, skok do dálky v různých modifikacích, 4x60m.

Benjamin (dívky i chlapci, 5-6 třída): 60m, 600m, hod raketkou, skok do dálky, skok do výšky a štafeta 4x60m.

Junior (7-9 třída) dívky: 60m, 800m, vrh koulí 3kg, skok do dálky, skok do výšky, štafeta 4x60m.

chlapci: 60m, 1500m, vrh koulí 4kg, skok do dálky, skok do výšky, štafeta 4x60m.

- **Projekty Asociace školních sportovních klubů ČR**

Asociace školních sportovních klubů České Republiky (AŠSK ČR) je významným organizátorem atletických soutěží společně s Českým atletickým svazem. Organizuje soutěže a tělovýchovné akce prostřednictvím jednotlivých školních sportovních klubů, okresních nebo krajských rad a sekretariátů AŠSK ČR pro základní a střední školy. V rámci veřejně prospěšných programů pro jednotlivé roky využívá i atletické soutěže.

Pro žáky prvního stupně základních škol je pořádán „atletický trojboj pro I. stupeň základních škol“, zaměřený na atletickou všestrannost. Děti jsou rozděleny do dvou kategorií. První kategorie je pro žáky 2. a 3. třídy a druhá kategorie pro žáky 4. a 5. třídy. Každé z kategorií závodí vždy dvě dívky a dva chlapci. Celkově závodí osmičlenná družstva ze stejné školy složená z žáků a žákyň první a druhé kategorie.

Mezi závodní disciplíny patří:

50m, skok daleký (měření od místa odrazu, tzv. čistý skok) a hod míčkem 150g.

Žáci 8. a 9. třídy ZŠ, tercie a kvarty osmiletých gymnázií, primy a sekundy šestiletých gymnázií závodí v Atletickém čtyřboji. V jednom družstvu startuje pět závodníků stejné školy a do celkového výsledku se počítá bodové ohodnocení čtyř nejlepších.

Soutěží se v disciplínách:

60m, skok daleký nebo skok vysoký (polovina skáče do výšky a polovina do dálky). Mladší žactvo hází 150g míčkem. Starší žactvo je rozděleno ve vrzích podobně jako v skokanských disciplínách na polovinu. Jedna polovina hází míčkem a druhá polovina vrhá kouli (dívky 3kg, chlapci 4kg). Vytrvalostní disciplína je zastoupena během na 600m (mladší žákyně), během na 800m (mladší žáci a starší žákyně) a během na 1000m (starší žáci).

Mimo obsah mé práce je pak soutěž pro střední školy Corny Středočeský atletický pohár.

- **Projekt European Kids Athletics Games (EKAG)**

Každoročně je v České republice pořádán největší z žákovských závodů Evropy, který je nazván Evropan Athletics Games. Několik stovek mladých atletů z různých států Evropy závodí v kategoriích: a) 11letí a mladší, b) mladší žactvo 12-13 let, c) starší žactvo 14-15 let.

Pro jednotlivé kategorie jsou připraveny následující disciplíny:

**11letí a mladší:** 60m, 600m, skok daleký, skok vysoký, hod kriketovým míčkem

**mladší žactvo**

12letí: 60m, 800m, skok daleký, skok vysoký, hod kriketovým míčkem, štafeta 4x60m.

13letí: 60m, 150m, 800m, skok daleký, skok vysoký, hod kriketovým míčkem, štafeta 4x60m.

**starší žactvo**

14 a 15 letí: 60m, 300m, 1500m, skok daleký, skok vysoký, hod oštěpem, vrh koulí (dívky 3kg, chlapci 4kg), štafeta 4x60m.

Mladí atleti mohou díky tomuto projektu závodit v mezinárodní konkurenci. Ambasadory tohoto projektu doposud byli olympijský vítěz v desetiboji z Barcelony 1992 Robert Změlík, světová šampionka v trojskoku z MS v Aténách 1997 Šárka Kašpárková a stříbrný medailista z mistrovství světa juniorů v roce 1996 výškař Svatoslav Ton.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti: a jejich rodiče, učitele a trenéry*. první. Praha: Olympia, a.s., 2009, s. 15-20. ISBN 978-80-7376-156-1.

### 3.5 Projekt IAAF Kids Athletics©

V roce 2001 přišla IAAF (International Association of Athletics Federations) s novým projektem „Kids Athletics“, který se zaměřuje speciálně na malé děti od 6 do 12 let. V roce 2005 začala IAAF s jeho celosvětovým prosazováním. Tento program byl navržen tak, aby vyhověl svou všestranností a přístupností jak dětem různých věkových kategorií, tak organizacím, školám a sportovním klubům, které začnou s dětmi pracovat na základě těchto instrukcí.

IAAF Kids Athletics© přináší poutavou a zábavnou formu rozvoje základních pohybových aktivit: běhu, skákání a házení. Soutěže lze organizovat v podstatě na jakémkoli místě vhodném na sport. Ve školních tělocvičnách, na stadiónech, na dostupných hřištích.

Cílem tohoto programu je možnost současného zapojení většího počtu dětí do hry, přístupnou formou si vyzkoušet základní atletické disciplíny, poznání, že není výsadou nejsilnějších a nejrychlejších přispět k dobrému výsledku. Velice dobré je také to, že dovednostní požadavky jsou přizpůsobeny věku a koordinačním schopnostem dětí. Struktura a vyhodnocování různých soutěží je zde velice snadná, neboť se většina aktivit dělá v soutěžních týmech. Celé je to navíc realizováno zábavnou a dobrodružnou formou, což je pro děti veliké lákadlo.<sup>12</sup>

#### **IAAF Kids Athletics© – a team event for children**

V roce 2002 byl mezinárodní asociací atletických federací vydán podrobný manuál k celému projektu, který byl ještě v roce 2006 aktualizován. Na stránkách IAAF je volně k dispozici a každý se jím proto může inspirovat. Obsahuje celkem 6 kapitol, kde je celý projekt podrobně rozepsán. Po úvodu následuje kapitola, která nás blíže

---

<sup>12</sup> Sada Jipast-podrobný návod: atletické nářadí a náčiní pro dětskou atletiku. 2010. Dostupné z: [http://www.zinenky.cz/editor/image/eshop\\_products/4-11548.pdf](http://www.zinenky.cz/editor/image/eshop_products/4-11548.pdf)

seznamuje s konceptem, ideou celé „Kids Athletics“. Třetí kapitola je zaměřená na rozbor jednotlivých disciplín a her v daných věkových kategoriích a na závěr si můžeme přečíst několik formálních organizačních informací.<sup>13</sup>

### **„Kids Athletics“ v České Republice**

Český atletický svaz vstupuje se svým projektem "Atletických přípravek a školek" do druhého ročníku. Cílem programu je nabídnout rodičům a jejich dětem novou volno časovou aktivitu v podobě pravidelných atletických kroužků a zároveň podpořit sportovní přípravu nejmladších dětí v oddílech a klubech. Hlavní cílovou skupinou jsou děti ve věku 5 - 11 let. Někde přípravku pro nejmenší již provozují, jinde teprve nyní začínají.

K plošnějšímu zavedení tzv. atletických školek a přípravek pomohl projekt Českého atletického svazu, odstartovaný v květnu roku 2010. Okamžitě se setkal s obrovským zájmem rodičů a jejich ratolestí.

"Projekt oslovuje rodiče předškoláků i školáků, a nabízí jim prostřednictvím klubů a oddílů novou „službu“ v podobě pravidelných atletických kroužků,“ vysvětluje Libor Varhaník, předseda ČAS. Nejmenším dětem se v atletice nevěnovala žádná systematická péče. Ambicí ČAS je nabízet v jeho klubech novou celoroční aktivitu pro nejmenší, která by zároveň mohla oddílům generovat další finanční prostředky."

Nejde o to, aby se z takto malých dětí stávali „profesionálové“. Naopak – služba je určena rodičům, kteří hledají pro své děti kroužek zaměřený na všestrannou pohybovou aktivitu.

---

<sup>13</sup> INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS. *IAAF Kid's Athletics*©: a team event for children. IAAF, Monaco, 2006.

Dnešní nabídka pro děti je pestrá - od plavání, tenisu, fotbalu až po keramiku či zpěv. Atletika je však v něčem „jiná“. V začátcích nenutí děti ke specializaci, a proto by měla umět těžit ze své nesporné výhody – všestrannosti. Běh, skok, hod, to jsou pohybové aktivity, které jsou základem nejen pro jednotlivé disciplíny v atletice, ale i v jiných sportech. „Zavedením školek získáme budoucí atletické nadšence. Ať už u atletiky zůstanou nebo se jí budou věnovat pouze rekreačně, my jim ukážeme přirozenou cestu ke sportu. A tím doufám i předejdeme tomu, aby se jejich další kroky v pozdějším problematickém věku ubíraly špatným směrem,“ upřesňuje Varhaník. Projekt podporují významné atletické osobnosti Barbora Špotáková, Jan Železný a Tomáš Dvořák.

Český atletický svaz realizuje školení a semináře určené pro trenéry přípravek. ČAS také připravil příručky, které radí trenérům, jak formou zábavných her zasvětit své svěřence do základů atletických disciplín. Zároveň mohl poskytnout nezbytnou materiální podporu, která zahrnuje náčiní přizpůsobené malým dětem, metodické brožury a popř. i odměny pro vítěze soutěží.

Atletické školky slaví v některých oddílech již nyní obrovský úspěch. „Český atletický svaz a oddíly v něm sdružené by měly vytvářet takové podmínky, aby poptávce rodičů šly naproti. Taková cesta může být úspěšná, když bude dlouhodobá, když bude metodika přizpůsobena těm nejmenším a především – bude se o ní vědět,“ doplňuje Libor Varhaník. ČAS podporuje atletické školky a přípravky dlouhodobě a plošně po celé České republice.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> *Atletické školky a přípravky* [online]. 2004-2012 [cit. 2012-08-06]. Dostupné z: [http://www.atletikaprodeti.cz/atleticke-skolky-a-pripravky\\_1](http://www.atletikaprodeti.cz/atleticke-skolky-a-pripravky_1)

### 3.5.1 Sady dětské atletiky ČAS Jipast

Sada dětské atletiky byla sestavena odborníky z Českého atletického svazu na základě programu IAAF Kids Athletics©. Byl kladen důraz na to, aby technické vybavení bylo bezpečné v jednoduché sestavě, která se snadno připraví a uklidí. Transport sady musí být jednoduchý, tak aby byla zachována možnost pořádání soutěží v různých, třeba i vzdálených místech.

Všechny prvky sady, veškeré soutěžní vybavení je vyrobeno z měkkých materiálů, polyetylenových a polyuretanových pěn, náradí nemá žádné ostré hrany, ani hroty, tak aby nemohlo dojít ke zranění při náhodném zásahu nebo neopatrném zacházení. Sada je tak vhodná i pro nejmenší děti.<sup>15</sup>

Pomůcky umožňují cvičební jednotku zvládnout pestrou a hravou formou. Lze dosáhnout rychlejšího pokroku v nácviku pohybových dovedností a rozvoji pohybových schopností malých sportovců

#### **Sada pro atletickou školku (5 – 7 let)**

Sada je určena pro nejmladší sportovce. Svojí variabilitou umožňuje cvičení zábavnou a pestrou formou. Z pomůcek lze mj. sestavit různé druhy překážkových drah. Novinkou jsou pěnová zvířátka, která lze spojit vzpěrou a vznikne malá překážka. Sada je vhodná i pro cvičení v mateřských školkách.

---

<sup>15</sup> Sada Jipast-podrobný návod: atletické náradí a náčiní pro dětskou atletiku. 2010. Dostupné z: [http://www.zinenky.cz/editor/image/eshop\\_products/4-11548.pdf](http://www.zinenky.cz/editor/image/eshop_products/4-11548.pdf)

OBSAH SADY	POČET
žíněnka na skok daleký z místa	1ks
barevný nástavec	1ks
barevné pásmo dětské 20m	1ks
míčky „kometa“	6ks
pěnový míč (Out – R)	3ks
štafetové kroušky (tenisový	3ks
švihadlo (gymnastické)	3ks
švihadlo dlouhé (provazové) 2m	1ks
obruč 60cm	3ks
cílová páska	5ks
barevné mety (sada 20ks)	1ks
kužele vymezení	8ks

**Tabulka 2 - Obsah sady pro atletickou školku**

tyčka GRS 1m	10ks
blok barevný	4ks
nášlapný kužel (kopule)	4ks
kruh plochý 35 cm	1ks
kruh plochý 50 cm	1ks
kruh plochý 60 cm	1ks
úchytky 25/25 mm	8ks
úchytky 25/15 mm	4ks
tyč IFO	5ks
zvírátko pěnové s křížovou	10ks
stopky	1ks
taška na převoz	2ks



**Obrázek 1 - Sada pro atletickou školku (5 - 7 let)**  
[http://www.atletikaprodeti.cz/naradi-a-nacini\\_3](http://www.atletikaprodeti.cz/naradi-a-nacini_3)



### **Sada pro dětskou atletiku-mini přípravka a přípravka (8–11 let)**

Pomůcky z této sady lze využít jak na trénink mladých atletů, tak uspořádání jednoduché soutěže (8 disciplín). I tato sada umožňuje pestrými formami zvládnout atletický trénink. Sada je vhodná i pro školní atletiku.

**Tabulka 3 - Obsah sady pro atletickou minipřípravku a přípravku**

<b>OBSAH SADY</b>	<b>POČET</b>
překážka 10 ks + nástavec na překážku	10ks
žíněnka na přeskoky + nástavec	1ks
žíněnka pro skok daleký	1ks
frekvenční žebřík 2ks + pěnový nástavec	11ks
upevňovací spony	50ks
štafetový kolík	4ks
značící kloboučky	40ks
vymezovací kužely 3 x 10ks	30ks
cílová plocha	8 ks
medicinbal gumový 1kg	2ks
raketka Vortex	4ks
pěnový oštěp 70cm	2ks
pěnový oštěp 90cm	2ks
barevné pásmo 15m	1ks
barevné pásmo 30m	1ks
transportní taška	2ks



Obrázek 3 - Sada pro dětskou atletiku - mini přípravka a přípravka (8 - 11 let)  
[http://www.atletikaprodeti.cz/naradi-a-nacini\\_3](http://www.atletikaprodeti.cz/naradi-a-nacini_3)



Obrázek 2 - Sada pro dětskou atletiku - mini přípravka a přípravka (8 - 11 let)  
[http://www.atletikaprodeti.cz/naradi-a-nacini\\_3](http://www.atletikaprodeti.cz/naradi-a-nacini_3)

### **3.6 Rozbor dostupné literatury**

V poslední době dochází k velkému rozvoji atletických přípravek. O tuto formu pohybové přípravy je stále větší zájem, protože zde dochází k všeobecnému rozvíjení základních pohybových dovedností hravou a nenáročnou formou.

Trenéři, kteří s dětmi pracují, by měli mít alespoň základní trenérské vzdělání, a to licenci „trenér atletických přípravek“ (TAP). Na kurzu jsou seznámeni s možnými formami vedení tréninku, metodikou apod. Při následné přípravě tréninků bychom měli čerpat nejen ze zkušeností našich či jiných trenérů, ale také z literatury, která nám může přinést inspiraci a návod, jak správně s dětmi pracovat.

Vhledem k tomu, že systematický přístup k dětem v rámci atletiky je relativně nová záležitost, tak literatury, která by se touto problematikou přímo zabývala, je poměrně málo. Níže uvádím několik knížek, ze kterých je možné čerpat.

#### **3.6.1 Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry**

Autor: Aleš Kaplan, Natálie Válková

Nakladatelství: Olympia, ve spolupráci s Českým atletickým svazem, 2009

Tato kniha zachycuje problematiku dětské atletiky a upozorňuje zejména na využívání netradičních přístupů v rámci vyučování nebo tréninkové jednotky, popřípadě dalších volno časových aktivit u dětí mladšího i staršího školního věku. Současný celosvětový trend směřuje k využívání projektu IAAF Kids Athletics ©, jehož cílem je opětovně přivést děti v mladším školním věku k atletice. (viz předmluva)

Kniha je určena nejen trenérům atletiky, ale také rodičům a učitelům na 1. a 2. stupni ZŠ. Seznamuje nás nejprve obecně s pohybovou přípravou dětí, atletickou přípravou a informuje nás o vývojových zvláštnostech dětí během jejich ontogeneze. Jsou zde popsány nácviky jednotlivých atletických disciplín, ale hlavně nám kniha nabízí opravdu široké spektrum různých atletických cvičení a aktivit, které mají děti motivovat a zaujmout a zároveň je připravit na případnou budoucí dráhu atleta.

Je to v podstatě jediná kniha, která se na problematiku atletické přípravy dětí, touto novou formou, zaměřuje. Podle mého názoru by měla být v knihovně každého trenéra, který chce nové principy v atletické přípravě dětí uplatňovat i ve svém oddíle.

### **3.6.2 Atletická příprava, děti a dorost**

Autor: Petr Jeřábek

Nakladatelství: Grada Publishing, a.s., 2008

Tato kniha si klade za cíl zorientovat se v atletice a poskytnout potřebné informace pro trénink dětí a mládeže. Není svým obsahem určena trenérům výkonnostních a vrcholových atletů. Popis techniky a metodika nácviku atletických disciplín jsou zaměřeny na nejmenší věkové skupiny a začátečníky.

V knize je ze začátku popsána charakteristika atletiky, její postavení, význam, rozdělení a charakteristika základních disciplín. Dále jsou zde popsána obecná pravidla, pravidla soutěží na dráze, v hale či na poli, a také chodeckých soutěží.

V další části je podrobně rozepsáno, jak by měl správně vypadat atletický trénink, ontogeneze, fyziologie, biomechanika či struktura sportovního výkonu. Pěkně je v knize popsána technika a nácvik jednotlivých atletických disciplín a návod jak sestavit roční tréninkový cyklus.

V závěru máme zásobník různých cvičení (běžeckých, skokanských, vrhačských) a také hry, které můžeme v rámci tréninku použít.

Tato knížka je velice dobrým metodickým návodem pro všechny trenéry, pracující s dětmi a mládeží. Podává základy sportovního tréninku, anatomie, fyziologie či biomechaniky, které by měl znát každý, kdo s dětmi pracuje. Neinformuje nás ovšem o novém přístupu k atletice v rámci projektu IAAF Kids Athletics ©. Je to standardní metodický materiál, který je určitě vhodné vlastnit. Pokud ovšem chceme tréninky vést jinak, zábavněji, je potřeba ho doplnit o podklady, které se o nové přístupy opírají.

### **3.6.3 Pohybová příprava dětí (koordinační a kondiční gymnastická cvičení)**

Autor: Jaroslav Křištofič

Nakladatelství: Grada Publishing, a.s., 2006

Děti by měly v mladším školním věku procházet všeobecnou pohybovou přípravou. V mnoha sportech dochází k předčasné specializaci, což není z hlediska vývoje dítěte správné. Na začátku by i atletika měla mít všeobecně rozvíjející ráz. Z tohoto důvodu bychom jako trenéři měli do svého metodického repertoáru zařadit i publikaci, týkající se gymnastické průpravy.

Tato knížka nás seznamuje se základy gymnastické přípravy, kterou by měl projít každý, bez ohledu na to, jaký sport dělá. Cílem je upevnit správné pohybové stereotypy, rozvíjet sensorické schopnosti, formovat správné držení těla, rozvíjet koordinační a silové schopnost, flexibilitu apod.

V knize je velké množství kondičních a koordinačních cvičení s pomocí nářadí i náčiní, které můžeme provádět například během zimní přípravy v hale. Jedná se o cvičení akrobatická, na trampolínce, hrazdě, kruhách, žebřinách nebo s míči, švihadly či obručemi. U každého cviku je podrobný popis nácviku, dopomoci, správného provedení, hlavních chybách a také informace, kterou svalovou skupinu nebo jakou pohybovou dovednost procvičujeme. Vždy je přiložen obrázek.

#### **3.6.4 Skáčíme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou**

Autor: Aleš Kaplan, Dušan Bartůněk, Jan Neuman

Nakladatelství: Portál, 2010

Tato publikace je vynikajícím sborníkem různých pohybových a atletických hříček, které můžeme zařazovat jak do pohybové přípravy dětí v rámci atletického oddílu, tak jako zpestření programu na školách v přírodě, táborech apod. V knize se mimo jiné dozvíme základní informace o projektu IAAF Kids Athletics ©.

U každé aktivity je stručně uvedeno její zaměření, seznam potřebných pomůcek, podrobný popis hry a případné přípravy, u některých ještě další varianty. Přehledné grafické ikony nám ještě upřesňují možnosti využití aktivity jako: počet hráčů (jednotlivci, dvojice, skupina), obtížnost (snadné, středně obtížné, obtížné), věk a dobu trvání.

Ukázka pohybové aktivity viz: **Příloha 4 - Ukázka her z publikace *Skáčíme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou* .**

### 3.6.5 Sportovní příprava dětí + Sportovní příprava dětí 2 (zásobník cvičení)

Autor: Tomáš Perič a kolektiv

Nakladatelství: Grada publishing, a.s.

*Sportovní příprava dětí* je publikace, která nás seznamuje se současnými názory na dětskou sportovní přípravu. Ve čtrnácti kapitolách popisuje vše, co by měl trenér dětí znát pro to, aby byl trénink zdravý, efektivní a zábavný. Dozvíme se zde základy ontogenetického vývoje, jak by měla vypadat stavba sportovního tréninku či tréninková jednotka. Dále nás seznamuje s rozvojem pohybových schopností a jejich diagnostikou. V neposlední řadě se zde dozvíme důležité informace o tom, jak by měla vypadat správná výživa aktivně sportujících dětí.

Spolu s touto publikací je dobré zakoupit i druhou část: *Sportovní příprava dětí 2 - zásobník cvičení*. Jedná se o sborník cvičení, které může každý trenér v praxi použít, případně si je podle svého upravit. Cvičení jsou různě tématicky zaměřená, s pomůckami i bez nich a využívají také poslední novinky v kondičním tréninku. Každý si zde může najít cvičení, které mu bude individuálně vyhovovat. Podle mého je to velice inspirativní publikace, která by žádnému trenéru dětí neměla chybět.

### **3.6.6 IAAF Kids athletics© - a team event for children – a practical guide for kids athletics animators**

Autor:

první edice 2002 - Charles Gozzoli (FRA), Elio Locatelli (IAAF), Dieter Massin (GER), Björn Wangemann (IAAF)

druhá edice 2006 - Charles Gozzoli (FRA); Jamel Simohamed (IAAF); Abdel Malek El-Hebil (IAAF)

Originální, anglicky psaná brožura, která seznamuje veřejnost s projektem, který vznikl na základě snahy o zatraktivnění atletiky jako sportu, který je nejlepším pohybovým prostředkem pro rozvíjení základních pohybových schopností a dovedností.

Podrobně nás seznamuje s filosofií projektu a poskytuje nám nepřehledné množství příkladů, jak zábavně nacvičovat konkrétní atletické dovednosti. Učí nás také, jak organizovat a hodnotit jednotlivé aktivity, soutěže apod.

Doslovný překlad této brožury zatím neexistuje, ale velice dobře je projekt popsán právě v první zmiňované publikaci „*Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*“. Je ovšem nutné si uvědomit, že pro to, abychom mohli tento projekt realizovat, musíme mít v oddíle k dispozici některou ze sad pomůcek, které jsou k dostání přes atletický svaz. Sady je také možné zakoupit na internetových stránkách: <http://eshop.jipast.cz/atletika/detska-atletika.htm>.

(Obrázek 1 - Sada pro atletickou školku (5 - 7 let), Obrázek 2 - Sada pro dětskou atletiku - mini příprava a příprava (8 - 11 let), Obrázek 3 - Sada pro dětskou atletiku - mini příprava a příprava (8 - 11 let))

Ukázka brožury k nahlédnutí zde: **Příloha 5 - Ukázka cvičení z publikace IAAF Kids athletics© - a team event for children - a practical guide for kid's athletics animators.**



## 4 Hypotézy

H1 – Atletické přípravy jsou vedeny kvalifikovanými trenéry. (min TAP)

H2 – Struktura tréninkové jednotky bude ve všech oddílech v podstatě stejná.

H3 – Více než polovina trenérů si jednotlivé tréninky eviduje.

H4 - Více než polovina přípravě věnuje 30 min.

H4 – Přípravky jsou z více než 80% vedeny trenéry, kteří jsou mladší 35 let.

H5 - Ve vedení přípravky převažují ženy.

H6 – Předpokládám, že všechny oddíly využívají sadu "Atletická příprava ČAS Jipast".

H7 – Všichni trenéři jsou za svoji práci finančně ohodnoceni.

## **5 Použité metody**

### **Metoda pozorování**

Na základě mé účasti na trénincích přípravek ve Staré Boleslavi a Nymburce jsem hodnotila práci trenérů s dětmi, náplň cvičební jednotky, využití pomůcek a zapojení herních prvků do programu. Porovnala jsem tyto poznatky s vlastním tréninkem v Neratovicích a zhodnotila jednotlivé rozdíly.

### **Metoda rozhovoru**

S vedoucími trenéry z jednotlivých přípravek jsem individuálně diskutovala o naší práci. Zjišťovala jsem informace ohledně organizace a fungování jejich přípravek a společně jsme hodnotili aktuální situace v oddílech, jejich problémy a úspěchy.

### **Metoda dotazníku**

Vytvořila jsem jednoduchý dotazník, pomocí kterého jsem zjišťovala informace o věku, vzdělání, kvalifikaci, přípravě a finančním ohodnocení jednotlivých trenérů.

### **Statistické zpracování dat**

Výsledky z dotazníku jsem zpracovala do přehledných grafů, které názorně ukazují rozdíly mezi zkoumanými přípravkami. Výsledky jsou stručně a objektivně okomentovány pod jednotlivými grafy.

## **6 Výzkumná část**

### **6.1 Přípravka Neratovice**

V Neratovicích funguje atletický oddíl od 70. let 20. století. Je součástí Tělovýchovné Jednoty (TJ), která zaštiťuje i ostatní sportovní oddíly jako veslování, tenis apod. Dlouhodobým předsedou a hlavním trenérem je pan Antonín Čvančara, jehož jméno je s neratovickou atletikou neodmyslitelně spjato.

Do oddílu byly přijímány většinou děti starší dese-ti let. Mladší zájemci, kterých bylo minimum, byli se staršími žáky spojeni. Vzhledem k nedostatku trenérů byly tréninkové jednotky organizovány hromadně. Oficiální tréninkové skupiny neexistovaly a jediné rozdělení bylo na „starší“ a „mladší“. Tréninky byly vedeny standardně zaběhnutými metodami, bez herních prvků, které pro děti nebyly příliš zajímavé. Jejich struktura se během let také příliš neměnila. Velký důraz se kladl na rozcvičení, přičemž na nácvik a zdokonalování jednotlivých disciplín nezbývalo příliš času.

V posledních letech neustále stoupal zájem o všestranný pohybový kroužek, kterým dětská atletika bezesporu je. Do oddílu se hlásilo čím dál více mladších dětí, pro které bylo potřeba zajistit náležité vedení. Z počátku vše zajišťoval předseda oddílu a ostatní trenéři příležitostně vypomáhali. Rozdíl mezi tréninkem mladších a starších dětí byl pouze v intenzitě. Děti ale nejsou malí dospělí, proto není divu, že tento způsob pro ně nebyl příliš atraktivní.

V roce 2010 byla vytvořena skupina asi 15-ti dětí, které byly pod střídavým vedením dvou trenérů Bc. Aleny Kašparové a Mgr. Radka Vacína. Tréninky byly vedeny herní formou, se zaměřením na všestranný pohybový rozvoj a o dětskou atletiku tak v Neratovicích vzrostl zájem.

Ve spolupráci s Domem dětí a mládeže v Neratovicích se nám podařil zakoupit *sadu pro atletickou minipřípravku a přípravku ČAS Jipast*, pro děti od 8 do 11 let. Tím se tréninky staly zajímavější jak pro děti tak i pro nás, trenéry. Mohli jsme najednou zkoušet různé atletické disciplíny, které nebyly možné provádět s náčiním pro dospělé.

V září 2011 nám přišlo téměř 30 nových zájemců. Během prvního měsíce měli všichni možnost si naše tréninky vyzkoušet a celkový počet se poté ustálil na čísle 27.

### **6.1.1 Organizace**

Atletická příprava je součástí atletického oddílu Neratovice, který spadá pod tělovýchovnou jednotu (TJ) Neratovice. Oddíl spolupracuje s místním Domem dětí a mládeže (dále jen DDM), pod kterým jsou nejmenší děti registrované. Nejsou tedy členy oddílu. Pokud má dítě zájem v atletice dále pokračovat a je starší 10 ti let, registruje se již pod oddílem.

Ve školním roce 2011/2012, ke kterému se má práce vztahuje, zde jako trenéři působili Bc. Alena Kašparová a Mgr. David Vondruška. Tréninky probíhaly každé úterý a čtvrtek od 17:00 do 18:30 na atletickém stadionu (v létě) nebo ve sportovní hale (přes zimu) v Neratovicích.

Od loňského roku 2012/2013 působí dva noví trenéři. Jsou to rodiče dětí, kteří po nás převzali vedení poté, co jsme odjeli pracovně do zahraničí. Čas tréninků se zkrátil o 20 min, ale dny zůstaly stejné. Tedy: úterý a čtvrtek od 17:00 do 18:10.

Na začátku školního roku není prováděn oficiální nábor. Děti se o nás mohou dozvědět v DDM, přes známé nebo na internetových stránkách. První měsíc je obvykle zkušební. Kdo má i nadále zájem pokračovat, vyplní přihlášku a zaplatí členský příspěvek, který činil 800kč/rok. Od loňského roku byla částka zvýšena na 1000Kč/rok.

Příspěvky jsou placeny výše zmíněnému DDM a jsou ve stejné výši jako příspěvky oddílové. Oddílové peníze jsou využity na vybavení, fungování oddílu a příspěvky trenérům, které činily 300Kč za měsíc. Na oplátku, že poskytujeme DDM atletický kroužek, nám přispívají na dopravu na závody nebo materiální vybavení. Do oddílu jsou brány všechny děti, které mají o atletický kroužek zájem. Neprobíhá tedy žádný výběr.

Díky kontaktům, které nám rodiče vyplnili v přihlášce, jsme s nimi mohli být v kontaktu a informovat je pravidelně o dění v přípravce. Jsme rádi, když rodiče své děti podporují a jezdí s námi na závody. Pro dítě je velice důležité vědět, že za ním stojí jeho nejbližší. Ve spolupráci s jedním tatínkem se nám podařilo zprovoznit oddílové webové stránky [www.atletika-neratovice.eu](http://www.atletika-neratovice.eu), na kterých jsme se snažili informovat rodiče a veřejnost o aktuálním dění. Ostatní trenéři o internetové stránky bohužel nejedli zájem, proto byly po našem odjezdu zrušeny.

Noví trenéři přípravy si v loňském roce vytvořili své internetové stránky, které jsou zaměřené pouze na přípravku, ne na celý oddíl. Jsou dostupné na webové adrese [www.atletika-neratovice.cz](http://www.atletika-neratovice.cz).

Cílem neratovické přípravy je zábavnou a herní formou naučit děti základní pohybové dovednosti (běhat, skákat, házet), rozvíjet pohybové schopnosti (hlavně rychlost a obratnost) a vytvořit u nich pozitivní vztah k pohybu. Důležitá je také přátelská atmosféra v kolektivu, díky níž se děti na tréninky těší. Snažíme se děti naučit pracovat v kolektivu, aby se uměly vzájemně podpořit, neshazovaly ty slabší, ale naopak si pomáhaly. Rozvíjíme soutěživost a hlavně všestrannost.

Vedeme si záznamy o docházce, do tabulek si zapisujeme výkony z tréninků a závodů, dále výsledky z celoročního testování. Vytváříme si stručný tréninkový plán, který slouží i jako deník. Pro náš lepší přehled si do jedné tabulky zaznamenáváme disciplíny, které disciplíny jsme určitý den nacvičovali.

Evidenční taulky je možné prohlédnout zde: **Příloha 6 - Ukázka evidenčních tabulek, Neratovice**

## **Tréninkové jednotky**

Tréninkové jednotky jsou vždy složené z úvodní části, kdy je zapsána docházka a děti se zahřívají, aby byly připraveny na následující trénink. Tato fáze může být pojata jako rozklusání 1-2 kola nebo volíme jinou, zábavnější alternativu. Tou může být například rozběhání v okolí stadionu za vedení trenéra, či pohybová hra.

Následuje strečink, který se snažíme dělat jak staticky, tak i dynamicky. Děti stojí v kruhu nebo proti trenérovi, aby bylo možné je co nejlépe kontrolovat. Klademe důraz na správné provedení cviků a snažíme se cvičit systematicky - od hlavy až k patě. Velice praktické pro dynamické rozcvičení je využití zábradlí či stromů, o které se děti mohou opřít a neztratí tak balanc.

Další částí atletické rozcvičky je atletická abeceda. Děti jsou rozděleny do skupin nebo vytvoří dvě až tři řady, aby bylo možné postřehnout jejich případné chyby. Zde se snažíme zařazovat co největší škálu cviků včetně odrazové průpravy. Používáme všelijaké pomůcky jako kužele, mety, překážky nebo prkénka. Rozvíjena je tak koordinace i kondice, vzhledem k většímu počtu cviků. Do poslední části rozcvičení jsou řazeny běžecké rovinky, které mohou mít různou formu a nepřesahují 100m. Začínáme s kratšími akceleračními úseky a na konec řadíme dva delší, svižné s důrazem na správné provedení běhu. Řadíme sem stupňované rovinky, starty z různých pozic, reakční starty apod.

Hlavní část tréninku je zaměřená na nácvik určité atletické disciplíny nebo na rozvoj některé pohybové schopnosti a k tomu jsou přidány soutěže, většinou týmové. Po určité době si děti testujeme, jaké udělaly pokroky v jednotlivých disciplínách a cvičeních. Pro naši práci využíváme sadu pro dětskou atletiku, která obsahuje spoustu výborných pomůcek, které trénink obohacují a činí ho tak zajímavějším. Na závěr si děti velmi pomalu vyklusou jedno až dvě kola. Chybou, které jsme si vědomi je, že na konci tréninku neprovádíme pravidelně závěrečné uvolnění a protažení. Je to často dané tím, že nám nezbyvá ke konci moc času, což bychom měli určitě změnit.

Snažíme se, aby byly tréninkové jednotky vždy předem promyšlené. Během tréninku je ale program občas přizpůsobován momentálním podmínkám (počtu dětí, počtu trenérů, počasí apod.).

### **Korálková soutěž**

Pohyb je pro děti spontánní aktivita, ale pro některé činnosti je potřeba si je získat. Jako motivaci jsem vymyslela korálkovou soutěž, kdy se děti snaží nashromáždit co největší počet korálků za různé soutěže nebo za docházku. Na nástěnce, která je určena jen dětem z přípravky jsou jména, pod které připichujeme získané korálky a děti tak mají přehled, jak na tom jsou. Dále jsou zde pověšená pravidla, kontakty na trenéry a základní informace pro rodiče.

Za docházku děti získávají korálky malé a za soutěže velké. Může dojít i k tomu, že dítě o korálek přijde, pokud zlobí a nesnaží se, což se ale stává málokdy. Před Vánoci a na konci školního roku probíhá zhodnocení celé soutěže, kde jsou vyhlášeni ti, kteří měli na trénincích nejhojnější účast a dále ti, kteří měli největší počet korálků, získaných v různých soutěžích. Všichni jsou ale oceněni také diplomem za snahu, kterou během roku prokazují. Nikdo tedy neodejde s prázdnou.

Tento způsob motivace se mi v trénincích velice osvědčil.

### 6.1.2 Sportovní zázemí, vybavení

Od jara do podzimu probíhají naše tréninky na atletickém stadionu v Neratovicích. V prostoru stadionu se nachází:

- atletický ovál 400m, škvára,
- sektory pro technické disciplíny – skok daleký, skok vysoký, vrh koulí, hod oštěpem či kriketovým míčkem,
- sektor pro hod diskem a kladivem (v roce 2011/2012 v rekonstrukci),
- fotbalové hřiště,
- fotbalové hřiště s umělou trávou.

V roce 2011/2012 nebyla rozběžiště na skok daleký a vysoký v dobrém stavu. Jejich povrch byl tvořen svařenými deskami z materiálu „Teraflex“. Mnohdy se stávalo, že došlo k jejich uvolnění a tím k ohrožení bezpečnosti dětí. V loňském roce proběhla rekonstrukce rozběžiště pro skok daleký, na který byl položen nový tartanový povrch.

I přes to, že stadion má svého správce, který by měl mít údržbu stadionu na starosti, si případné opravy provádíme sami. O rekonstrukci neratovického stadionu se již několik let jedná, tak všichni pevně doufáme, že budeme moci trénovat v lepších podmínkách. Velmi zastaralé je i sociální zázemí, chodby, šatny, sprchy či toalety. Bohužel zatím není iniciativa a finanční prostředky pro to, aby se vše dalo do lepšího stavu.

Při trénincích využíváme sadu pro dětskou atletiku, která obsahuje, molitanové oštěpy, raketky, překážky, žíněnkou pro skok daleký z místa, pásma, žebřík a spoustu dalších praktických pomůcek. Dále hojně využíváme kriketové míčky, švihadla a malé medicinbaly.





**Obrázek 4 - Sportovní stadión Neratovice**

[http://www.neratovice.cz/sportovni-stadion/g-](http://www.neratovice.cz/sportovni-stadion/g-1030/id_obrazky=1119&typ_sady=1&p1=1391)

[1030/id\\_obrazky=1119&typ\\_sady=1&p1=1391](http://www.neratovice.cz/sportovni-stadion/g-1030/id_obrazky=1119&typ_sady=1&p1=1391)

Od druhé poloviny října až do jara probíhají tréninky ve sportovní hale, která s atletickým stadionem sousedí. Její rozměry jsou 50x24m a hlediště má kapacitu cca 500 diváků. I přes její velké rozměry však není dost místa na to, aby zde mohli kvalitně trénovat starší děti s přípravkou dohromady. Celý atletický oddíl využíval halu ve stejný čas a přípravek byla nucena své tréninky přes zimu zkrátit na pouhou hodinu. Ti starší tak měli poslední půl hodiny celý prostor jen pro sebe.

Veškeré potřebné vybavení přenášíme ze stadionu. Ve sportovní hale je velké množství gymnastického nářadí a náčiní, které do tréninku rádi zapojujeme v rámci všeobecné průpravy. Skvěle se dají v tréninku využít i schody na tribuny a ochoz.



Obrázek 6 - Sportovní hala Neratovice, pohled zvenku  
<http://tjneratovice-stolnitenis.ic.cz/>



Obrázek 5 - Sportovní hala Neratovice, pohled zevnitř  
[http://www.pzeidler.estranky.cz/fotoalbum/halove-turnaje/sportovni-hala-neratovice/\\_igp7214.jpg.html](http://www.pzeidler.estranky.cz/fotoalbum/halove-turnaje/sportovni-hala-neratovice/_igp7214.jpg.html)

## **Nejistá budoucnost**

Atletický oddíl v Neratovicích se již delší dobu potýká s nedostatkem trenérů. Spousta skvělých lidí odešla kvůli osobním neshodám s předsedou oddílu, který má tendenci vše dělat po svém.

Já a David Vondruška jsme v září 2012 odjeli na rok do zahraničí. Několik měsíců jsme sháněli trenéry, kteří by za nás atletickou přípravku převzali. Bohužel jsme nikoho kvalifikovaného, kdo by měl dobrovolně zájem trénovat skupinu dětí, nenašli. Nechtěli jsme připustit, aby příprava, kterou se nám podařilo během roku úspěšně vést, skončila. Stejně obavy měli i rodiče. Z jejich řad přišla i naše záchrana. Dva tatínci, kteří mají sportovní zkušenosti, projevíli o vedení přípravy zájem. Díky nim atletická příprava v Neratovicích dále funguje a myslím si, že se úkolu ujali velice dobře.

Budoucnost celého oddílu je i tak velice nejasná. Rozpory mezi trenéry a předsedou oddílu jsou neúnosné, ale zároveň zde není nikdo, kdo by jeho funkci chtěl převzít. Podle mého chybí chuť a iniciativa cokoli v oddíle měnit. Dobří trenéři odcházejí a nikdo na sebe nechce vzít onu tíživou zodpovědnost. Předseda oddílu vše dělá tak, jak byl zvyklý po řadu let a jakákoli změna v organizaci je téměř nemožná. Zároveň je to však jediná osoba, která neratovickou atletiku udržuje v chodu. Svého nástupce nemá, neboť všichni ti, kteří by tuto funkci byli schopni dělat, odešli.

## **6.2 Přípravka Stará Boleslav**

Atletický oddíl ve Staré Boleslavi má velice dlouhou a pestrou historii, ve které se vystřídala obrovská řádka slavných jmen, v čele s Emilem Zátopkem. Oddíl byl založen v roce 1941, ale stavba stadionu v Houštce proběhla až v roce 1949. Jednalo se o jeden z nejlepších stadionů v republice. V roce 2001 byla provedena kompletní rekonstrukce.

Od tohoto roku začal fungovat ve Staré Boleslavi atletický kroužek, kam docházela velká většina dětí ze Základní školy Jungmannova. Tento kroužek byl koncipován jako atletická přípravka, kde se děti seznámí a naučí základní atletické dovednosti a vyzkouší si různé atletické disciplíny herní a soutěživou formou. Do kroužku chodily děti rok nebo dva a pak byly předávány dalším trenérům, kde se vybraným disciplínám věnovaly na vyšší úrovni. Kroužek byl nabízen hlavně dětem ze 4. a 5. tříd, ale účastnily se ho i děti ze 3. a 2. tříd.

### **6.2.1 Organizace**

Od roku 2009 ve Staré Boleslavi funguje oficiální atletická přípravka, která je zaregistrovaná pod Českým atletickým svazem. Atletika Stará Boleslav patří mezi 36 vybraných oddílů v České Republice, při kterých bylo zřízeno Sportovní středisko (dále jen SpS). SpS zřizuje Český atletický svaz a jedná se o základní článek péče o sportovně talentovanou mládež v České Republice. Přípravuje mladé sportovce pro přechod do Sportovního centra mládeže (SCM) a poté do výkonnostního sportu v dorosteneckých a juniorských kategoriích. Talentované děti v SpS se účastní oficiálních svazových soutěží podle věkových kategorií. Členy mohou být oddíloví příslušníci ve věkové kategorii 6 až 15 let (přípravka-mladší žactvo-starší žactvo).

Oddíly patřící do SpS jsou od Českého atletického svazu finančně podporovány. Z peněz je z jedné poloviny placený hlavní trenér Sportovního střediska a z druhé poloviny platu jsou ohodnoceni ostatní trenéři s tím, že 2000Kč z částky je pro vedoucího atletických přípravek. Celková suma činila 22 000Kč na měsíc. Kvůli úsporám však byla částka snížena na 20 000Kč/měsíc.

Oddíl, při kterém působí Sportovní středisko, musí splňovat určité podmínky. Trenéři jsou povinni vykazovat svou činnost, kterou eviduje vedoucí sportovního střediska s předsedou atletického oddílu. Jednou ročně musí vedoucí trenér odevzdat zprávu Českému atletickému svazu a obhájit tím svou činnost. Pokud oddíl přestane splňovat podmínky, které jsou ke stažení na e-stránkách [http://www.atletika.cz/\\_sys\\_/FileStorage/download/8/7149/talentovana\\_mladez\\_2012\\_s\\_ps.pdf](http://www.atletika.cz/_sys_/FileStorage/download/8/7149/talentovana_mladez_2012_s_ps.pdf), může o Sportovní středisko, a tudíž o podporu ze svazu přijít.

Do března roku 2012 byla vedoucím Sportovního střediska Mgr. Lucie Tihonová. Během jejího působení fungovalo v oddíle osm skupin přípravek, které byly pod vedením 4 hlavních trenérů a 5- ti asistentů. Všichni jsou vyškoleni minimálně na trenéra atletických přípravek (TAP), ale většina má trenérské vzdělání vyšší. Asistenti jsou vždy bývalí atleti, nebo rodiče některého z dětí.

Na její místo nastoupil Mgr. Ladislav Jedlička. Ve vedení přípravky pokračuje v podobném duchu jako Lucie. Tréninkové skupiny byly do konce školního roku zachovány a počet dětí čítal 130. Nyní je příprava rozdělena do pěti skupin. Každá má svého hlavního trenéra a asistenty.

Ladislav Jedlička vytvořil nové internetové stránky, kde se o přípravce můžeme dozvědět základní informace: <http://atletika-stabol.cz/>. Aktuální dění lze také sledovat na [www.houstka.cz](http://www.houstka.cz).

Tréninky přípravek probíhaly 2x týdně na atletickém stadionu Houštka ve Staré Boleslavi. V zimním období využívali některou z tělocvičen ve městě. V trénincích pracují s moderními tréninkovými pomůckami určenými pro dětskou atletiku, ale také s tradičním sportovním náčiním.

Děti jsou v přípravce rozděleny podle věku na tři kategorie:

- 5–7 let – atletická školka
- 7-9 let – atletická minipřípravka
- 9 – 12 let – atletická přípravka

Ve školním roce 2011/2012 probíhaly tréninky na atletickém stadionu Houštka v tomto čas:

Po: 15:15 – 16:30, 16:30 – 18:00, 17:00 – 18:00

Út: 14:15 – 16:00

St: 14:00 – 15:30, 15:15 – 16:30, 17:00 – 18:00

Čt: 15:30 – 18:00, 16:00 – 17:00, 16:00 – 17:00

Pá: 14:15 – 16:00

Na začátku školního roku probíhal nábor dětí, které si během září mohly trénink vyzkoušet, a pokud i nadále měly zájem na atletiku docházet, zaplatily v říjnu členské příspěvky, které činily 750Kč na pololetí, ale od ledna roku 2012 byly zvýšeny na 900Kč za pololetí. Peníze jsou využity na příspěvky pro pomocné trenéry a zajištění chodu přípravy.

Každý rok trenéři pořádají dvě soustředění. První probíhá v zimě na běžkách a trvá většinou čtyři dny a druhé, týdenní, je pořádáno v létě během velkých prázdnin. Na soustředění jezdí děti jak z přípravy, tak i z mladšího žactva v rozmezí věku 5-15 let. Všichni trenéři si vedou záznamy o docházce dětí, dále si zapisují výkony během

celoročního testování v tréninku, a také ze závodů. Tvoří si půlroční tréninkový plán, a zároveň dokumentují svojí měsíční činnost, kterou musejí odevzdávat vedoucímu Sportovního střediska.

### **6.2.2 Sportovní zázemí a vybavení**

Sportovní zázemí je ve Staré Boleslavi dle mého názoru na opravdu dobré úrovni. Atletické středisko Emila Zátopka nabízí širokou škálu sportovišť, a to nejen atletických.

Přímo v areálu se nachází:

- atletický ovál – 400m, umělý povrch polytan, 8 drah v rovince, 6 v obvodu;
- sektory pro technické disciplíny, umělé osvětlení;
- vrhačská louka – vhodná pro kladivo, oštěp, disk;
- fotbalové hřiště – travnaté, automatické zavlažování, umělé osvětlení. Lze upravit pro rekreační baseball apod.;
- víceúčelové hřiště – umělý povrch conipur, vhodné pro volejbal, nohejbal, tenis, basketbal;
- venkovní posilovna;
- antukový kurt – vhodný pro volejbal, nohejbal, tenis;
- tělocvična – rozměry 30x15m, umělý povrch japex;
- posilovna – plně vybavená;
- koulárna – prostor pro trénink vrhačů v zimním období;
- pingpongový sál;
- lesní běžecký okruh.



**Obrázek 7 - Atletický stadion Houšťka, Stará Boleslav**

<http://www.atletika.cz/zaostreno-na/mcr-ve-vicebojich-dospeli-juniori-2012/>

## **6.3 Přípravka Nymburk**

Atletika v Nymburce organizovaně funguje již 100 let. Během své existence byla provozována v Polabanu, Čechii, Spartě, AFK, Veslařském klubu, Sokolu, Orlu, DTJ, Železničáři, Slavii Tyršova ústavu tělesné výchovy, TJ Lokomotiva, Sokolu Bobnice, Rudé Hvězdě, SKP, SKP Atletik Nymburk a konečně v SKP Nymburk oddíl atletiky.<sup>16</sup>

### **6.3.1 Organizace**

Atletická přípravka v Nymburce započala svou činnost před osmi lety pod vedením trenéra Petra Müllera a Ladislava Veselého. Z počátku byly do oddílu přijímány všechny děti, které měly zájem. Nastal však problém s tím, že nebyl

---

<sup>16</sup> SKP Nymburk, oddíl atletiky: Historie oddílu. [online]. 2011-2012 [cit. 2013-11-10]. Dostupné z: <http://atletika-nymburk.tym.cz/historie-oddilu.p2.html>



dostatečný počet trenérů na důkladné zajištění tréninků pro tak velkou skupinu. Dnes jsou děti do přípravy vybírány na základě několika kritérií.

Podle pana Müllera by měly být děti alespoň průměrně sportovně nadané a měly by se umět chovat v kolektivu. Rodiče by měli děti podporovat formou zakoupení kvalitní sportovní obuvi, případně týmového trička, povzbuzováním na závodech a dopravou alespoň na tři závody ročně. Cílem je vytvořit z dětí dobrou partu, která bude vytvářet všestranné základy pro všechny sporty s případnou specializací kolem 14 až 15 roku na výkonnostní atletiku.

Na začátku školního roku neprobíhá oficiální nábor. V případě, že se přihlásí nějaké nové děti, tak mají možnost si tréninky během září vyzkoušet a ukázat svoje možnosti. Na začátku října, po závodech o Nejlepšího atleta Nymburka, dochází k výběru, kdo z dětí bude v oddíle dále pokračovat. Výběr je zaměřen na to, aby dítě bylo minimálně výkonnostně průměrné, nekonfliktní a aby byl zájem ze strany rodičů. Podstatná je také sociální situace rodiny. Pokud by dítě bylo mezi ostatními jakkoli sociálně znevýhodněno (nemělo by na stejné týmové tričko, nemohlo by jezdit na závody apod.), nepřispívalo by to k dobrým vztahovým situacím ve skupině. Proto je i na toto při výběru brán zřetel. Stávající atleti a noví členové platí členské příspěvky 1200Kč/rok.

V Nymburce mají mladé atlety rozděleny do dvou skupin. V první jsou ti zkušenější, ročníky 2003-2004 a v druhé ti méně zkušení plus ročníky 2005-2006. V lepší skupině trénuje 15 dětí a v té slabší zhruba 20. Na starost je má 5 trenérů (3 hlavní trenéři a 2 pomocní). Všichni jsou bývalí atleti, ale také rodiče, kteří mají ve skupinách své dítě. Kvůli větší zainteresovanosti.

Tréninky ve školním roce 2011/2012 probíhaly jednou týdně, a to v pátek od 16:00 do 17:30 na atletickém stadionu u nymburského sportovního centra. V zimě se chodí trénovat do dvou tělocvičen na základní škole v ulici Letců RAF.

## **Zásady**

Trenéři atletické přípravy v Nymburce se snaží dodržovat určité zásady, které po letech zkušeností vytvořili. Vše bodově sepsal a mně poskytl hlavní trenér, pan Petr Müller.

- Ve skupině by měli být minimálně dva trenéři, kteří jsou zastupitelní. Za 8 let nezrušili ani jeden trénink.
- Trenér by měl mít své dítě ve skupině. Je pak více zainteresován.
- Tréninky by měly být nejlépe 2x týdně (jinak si děti opatří další sport, který může vytlačit atletiku).
- Děti by měly být ve věku 6-7-8 let.
- Ve skupině by měly být maximálně tři ročníky, ale nejlépe jen dva. V pozdějším věku je problém s účastí na závodech. Různé kategorie mají závody na různých místech a to stojí mnoho času, aby se někdo necítil odstrčen při neúčasti trenéra. Každý rád vyhrává. Ty malé nebaví být stále poslední a odchází a velké děti nebaví trénovat s těmi malými, a taky odchází.
- Podobné sociální zajištění. Děti v botách o dvě čísla větší, či polobotkách mají později mindrák, jsou problémy s jakýmkoli placením, vzájemnou nevraživostí, neúčastí na soustředění atd.
- Skupina pro dva trenéry maximálně 15 dětí. Pravidelně se účastní tréninku 12 dětí.
- Trenéři si dělí skupinu napolovic, dělají odlišné věci a prohazují si půlky. Čím větší je skupina, tím menší je pozornost dětí a podstatně se sníží kvalita tréninku.
- Ideální jsou dvě skupiny, které si navzájem trochu konkurují. V každé skupině musí být také pár dětí jiného pohlaví. Chlapecká či dívčí parta se tak více zklidní.

- Družstva přípravek pro soutěže mají patnáct dětí a je vhodné mít tak silnou skupinu, aby byla v atletických soutěžích konkurenceschopná.
- Tréninky musí být velmi pestré, varianty připravené předem a v okamžiku, kdy se děti přestávají soustředit a hlavně bavit, nasadit další připravenou činnost.
- Děti se musí těšit na další trénink a být zklamané, že trénink již končí. To je nejdůležitější kritérium kvality tréninku dětí v přípravce.
- Pro přípravky je atletická příprava jen okrajová. Důraz se klade na zábavu dětí, budování kolektivu a všestrannosti.
- Neprovádí se nábor, ale v říjnu po měsíci tréninku provedeme výběr. Je velmi důležité několik nejhorších dětí nevzít, ti ostatní si toho pak víc váží.
- Trénink se staví tak, aby jej zvládl ten nejslabší člen skupiny.
- Každý rád vítězí, a tak druhy soutěží musí být velmi pestré, včetně využití štafet.
- Rodiče musí děti podporovat. Vozit je na závody, fandit jim a jejich kolektivu.
- Radost z úspěchu je tím větší, čím větší je fanclub z kamarádů a rodičů. Navíc se mezi sebou poznají jmény a naváží kontakty.
- Povzbuzování na závodech dokáže udělat atmosféru, ve které děti dokáží i zdánlivě nemožné.
- Oddílová trička znamenají příslušnost ke skupině a v případě úspěchu i hrdost na příslušnost k dobrému kolektivu.
- Pořádání a účast na závodech. Alespoň 1x měsíčně, běhy, víceboje, štafety. Pokud závody nejsou, tak vyzveme soupeře z okolí na nějaký víceboj. Nutné jsou drobné ceny a medaile.
- Důslednost při nácviku techniky. Stále opravovat chyby. Výsledkem přípravek by měl být sportovec, který má vytvořeny správné základní technické návyky běhu, skoku, hodu a je všestranně připraven.<sup>17</sup>

Čím dříve se tyto zásady zavedou, tím lépe. Pokud se některá z nich nepovede zrealizovat, tak se to může v budoucnu negativně projevit.

---

<sup>17</sup> Atletická příprava SKP Nymburk – zásady, Petr Müller

Již několik let si tréninková skupina Petra Müllera vytváří ročenku, ve které je zdokumentován a zhodnocen celý předešlý rok. Nachází se v ní kompletní přehled nejlepších výkonů dosažených na dráze a v hale, doplněný o několik fotografií. Přílohou je DVD s výběrem videí ze závodů a soustředění.

Ukázka ročenky viz: **Příloha 7 - Ročenka 2009, Nymburk**

### **Sportovní zázemí, vybavení**

Podmínky pro atletiku jsou v Nymburce velice dobré. Atletický stadion se nachází na příjemném místě v lesoparku u řeky Labe. Byl jedním z prvních v České Republice, na který byl položen tartanový povrch. Celý prostor je poněkud neobvyklý v tom, že se uprostřed oválu nenachází travnatá plocha, nýbrž vzrostlé stromy, které dávají celému stadionu zajímavý ráz.

Ve vnějším areálu se nachází:

- dráha 400 m s tartanovým povrchem;
- tréninková tartanová rovinka s převýšením;
- 2 doskočiště pro skok vysoký;
- 2 doskočiště pro skok o tyči;
- 4 doskočiště pro skok daleký a trojskok;
- 2 sektory pro vrh koulí;
- sektor pro hod oštěpem;
- sektor pro hod diskem a kladivem.

Vnitřní areál poskytuje:

- krytý vrhačský sektor - pro trénink;
- krytý tartanový tunel, délka 135 m, 4 dráhy (šatny, sprchy, WC);
- součástí je doskočiště pro skok daleký a skok o tyči;
- součástí tréninkového vybavení je od letošního léta také sada pro dětskou atletiku.



**Obrázek 8 -Atletický stadion Nymburk**  
<http://www.scnb.cz/sport/cz/atleticky-areal>

## 7 Výsledky a jejich interpretace

V této části práce zhodnotím výsledky, získané z rozhovoru s trenéry a také zpracuji odpovědi z dotazníků, které jsem hlavním trenérům zaslala. Jedná se o stručný přehled základních informací o přípravce a jednotlivých vedoucích osobách.

### Základní rozdíly mezi přípravkami

Rozhovorem s hlavními trenéry atletických přípravek ve Staré Boleslavi a Nymburce jsem zjišťovala základní rozdíly v organizaci. Následující tabulka znázorňuje jejich stručný přehled.

**Tabulka 4 - Základní rozdíly mezi přípravkami v roce 2011/2012**

	Neratovice	Stará Boleslav	Nymburk
Doba fungování	2 roky	8 let	8 let
Počet dětí	27	130	35
Počet skupin	1	5	2
Počet hlavních tr.	2	4	3
Počet asistentů tr.	0	5	2
Počet tréninků	2	2	1
Pracovní smlouva	ne	ano	ne
Příspěvk	1000/rok	1800/rok	1200/rok
Člen Sps	ne	ano	ne
Dětská sada Jipast	ano	ano	ano
Tartanový stadion	ne	ano	ano
e-stránky	<a href="http://www.atletika-neratovice.cz">www.atletika-neratovice.cz</a>	<a href="http://www.houstka.cz">www.houstka.cz</a> , <a href="http://www.atletika-stabol.cz">www.atletika-stabol.cz</a>	<a href="http://www.atletika-nymburk.4fan.cz">www.atletika-nymburk.4fan.cz</a>

Atletická příprava funguje nejdéle ve Staré Boleslavi a Nymburce. Z tabulky vidíme, že největší počet dětí, trenérů a tréninkových skupin je ve Staré Boleslavi. Zde platí i nejvyšší členské příspěvky, a to 1800 Kč za rok.

V Neratovicích a Nymburce není velký rozdíl v počtu dětí. Množství trenérů se ovšem liší. Na 35 dětí v Nymburce připadá celkem 5 trenérů, na 27 dětí v Neratovicích pouze dva. Když přepočteme počet dětí na jednoho trenéra, vyjde nám, že v Neratovicích na jedu osobu připadá 13,5 dítěte, ve Staré Boleslavi 14,4 a v Nymburce 7 dětí na osobu. Čím méně dětí na jednoho trenéra, tím lépe. Je možné se jim tak lépe věnovat.

Dětskou atletickou sadou ČAS Jipast disponují všechny oddíly. Tartanový stadion není pouze v Neratovicích. Tam se stále trénuje na škváře.

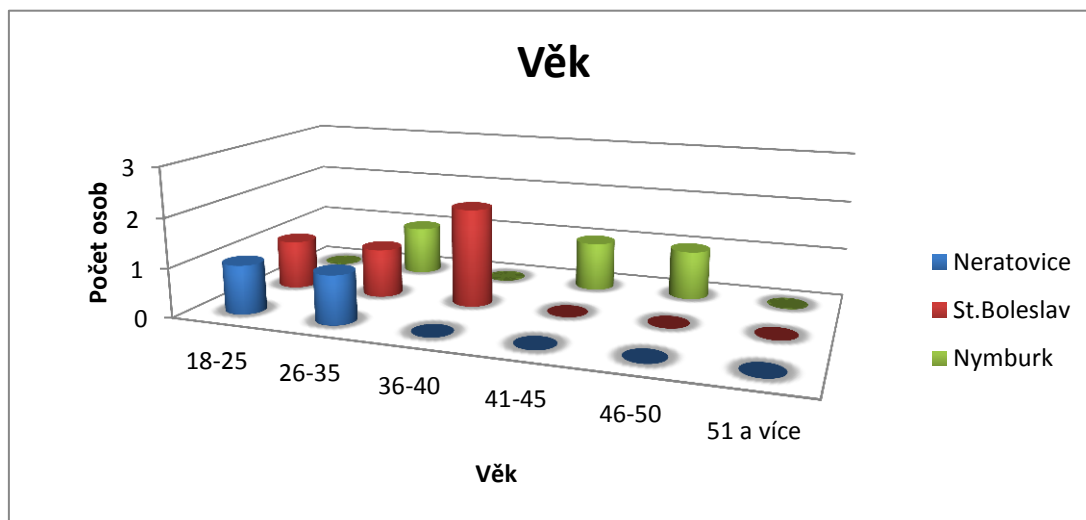
### **Informace o trenérech**

Metodou dotazníku jsem měla za cíl získat základní informace o hlavních trenérech atletické přípravy. Zajímalo mě pohlaví, věk, vzdělání, kvalifikace jednotlivých osob. Další otázky směřovaly k jejich atletickým zkušenostem, zda tréninkové jednotky plánují dopředu a kolik času přípravě věnují. Aby měl trénink potřebný efekt, je důležité si jej dokumentovat a údaje z něj evidovat. Zda toto trenéři dělají, byla má další otázka. V neposlední řadě jsem zjišťovala, zda svou jí činnost dělají čistě na dobrovolnické bázi, nebo jestli jsou za svoji práci finančně ohodnoceni.

Ze získaných hodnot jsem sestavila jednoduché grafy, kde je možné porovnat jednotlivé výsledky mezi oddíly.

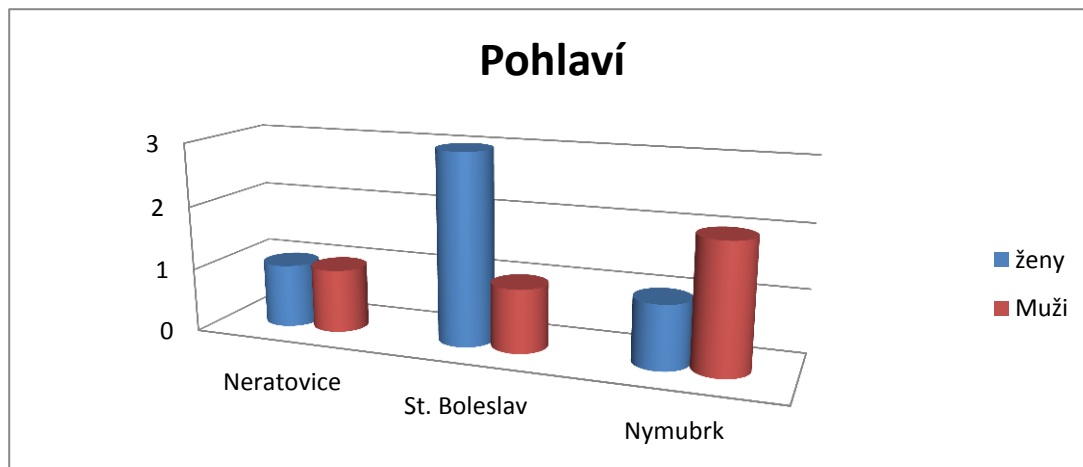
Konkrétně zodpovězené dotazníky jsou k nahlédnutí v: **Příloha 8 - Profily trenérů**

**Graf 1 - Věk trenérů**



Dle mého očekávání, s dětmi v atletických přípravkách pracují především mladší trenéři. Nejvíce zastoupená věková skupina je v rozmezí od 26 do 35 let. To se ovšem týká především přípravek z Neratovic a Staré Boleslavi. V Nymburce je věkový průměr vyšší.

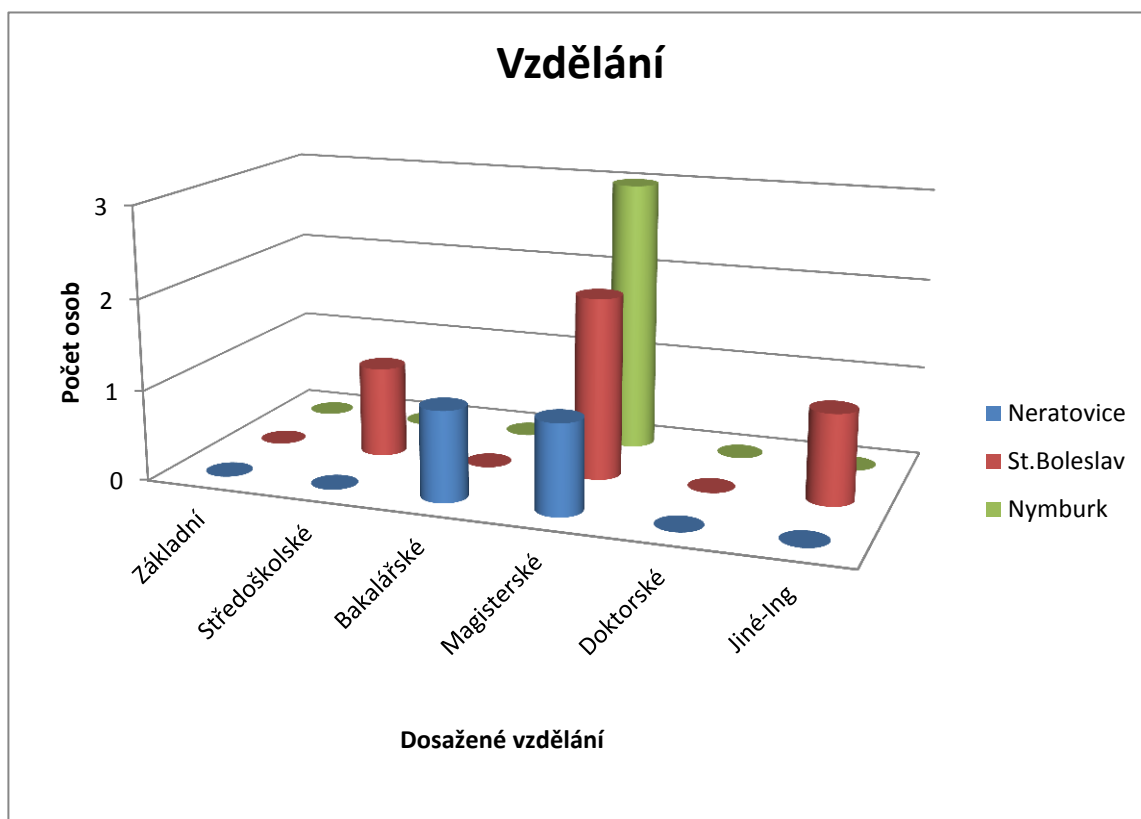
**Graf 2 - Pohlaví trenérů**



Ve vedení přípravek celkově převažují ženy. V Neratovicích je poměr vyrovnaný, v Nymburce převládá mužské vedení.

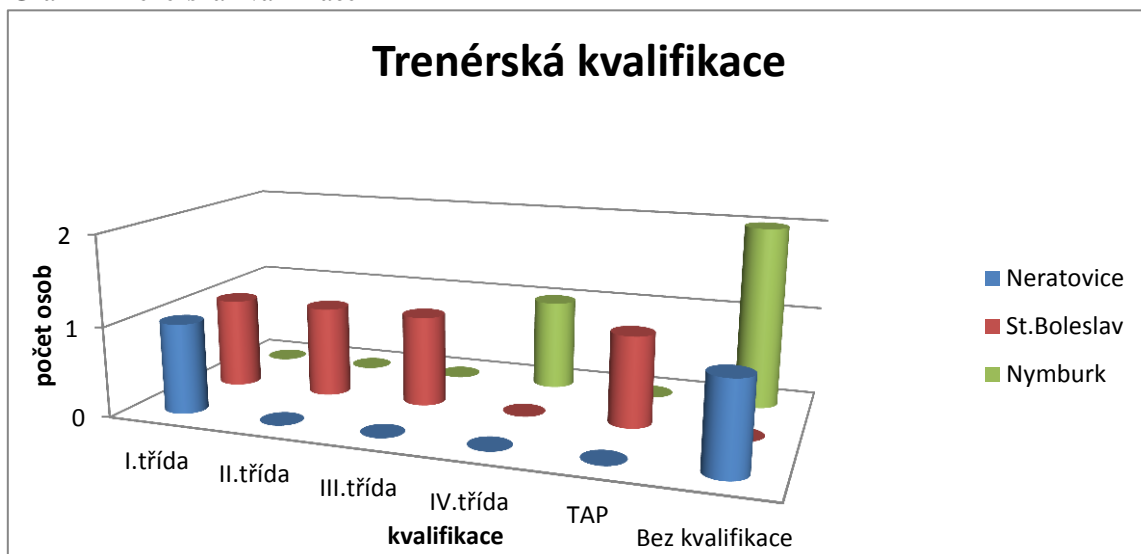


**Graf 3 - Vzdělání trenérů**



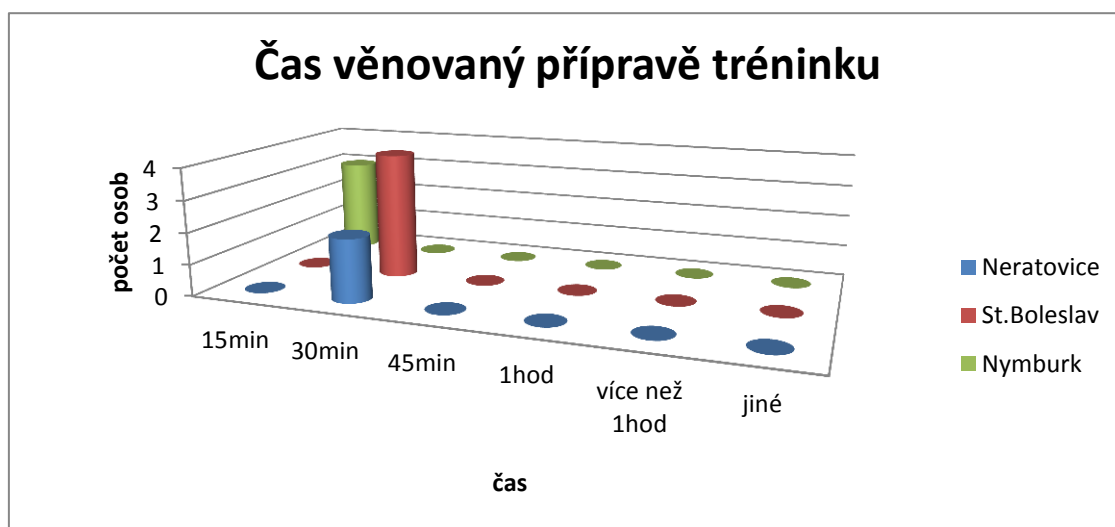
Všichni trenéři dosáhli minimálně středoškolské vzdělání. Většina z nich má však vzdělání vyšší než bakalářské. Vysokou školu sportovního a pedagogického zaměření mají oba trenéři z neratovické přípravy, jeden trenér z Nymburka a jedna trenérka ze Staré Boleslavi.

Graf 4 - Trenérská kvalifikace



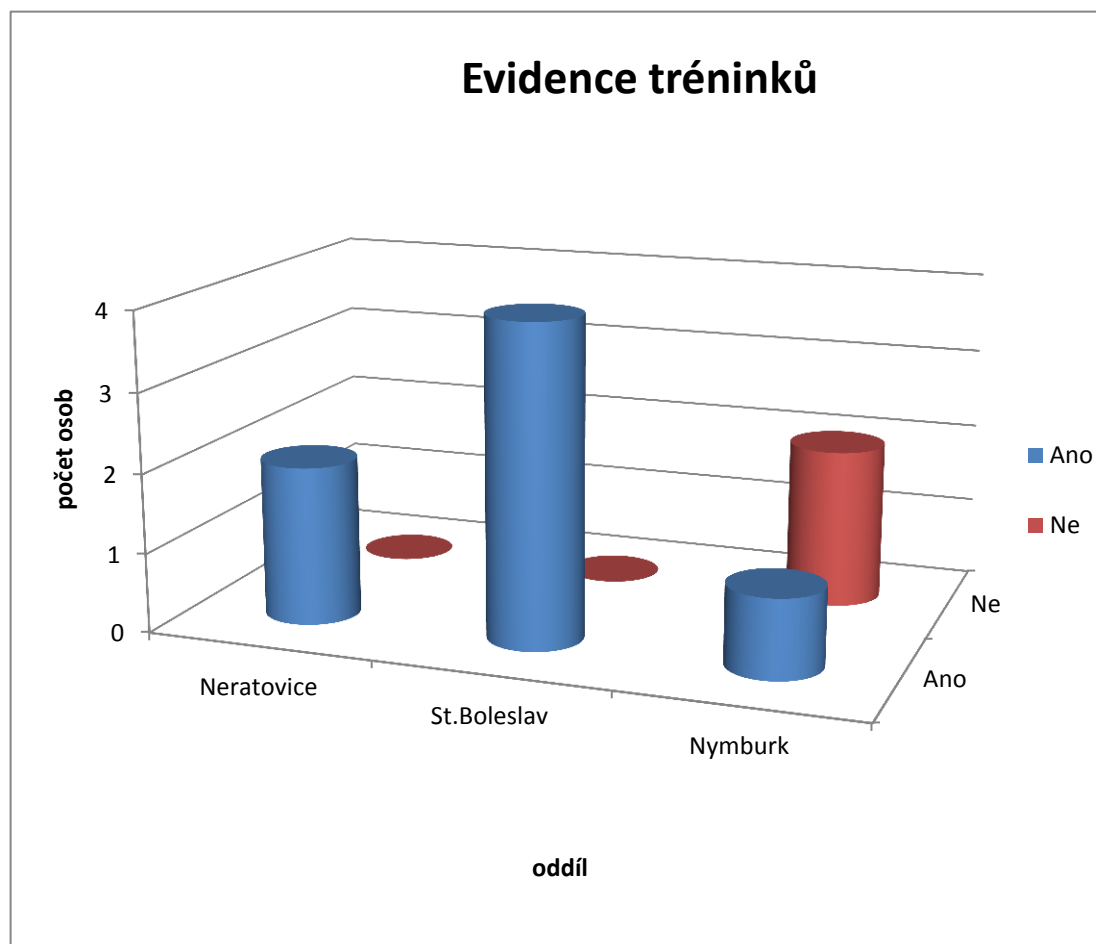
Ve Staré Boleslavi mají všichni trenéři potřebnou kvalifikaci pro práci s dětmi. V Neratovicích jsou oba trenéři učitelé tělesné výchovy, ale jen jeden je atletickým trenérem I. třídy. Trenéři Nymburka neprošli žádným oficiálním vzdělávacím kurzem. Pouze hlavní trenér má kvalifikaci IV. třídy.

Graf 5 - Čas věnovaný přípravě tréninku



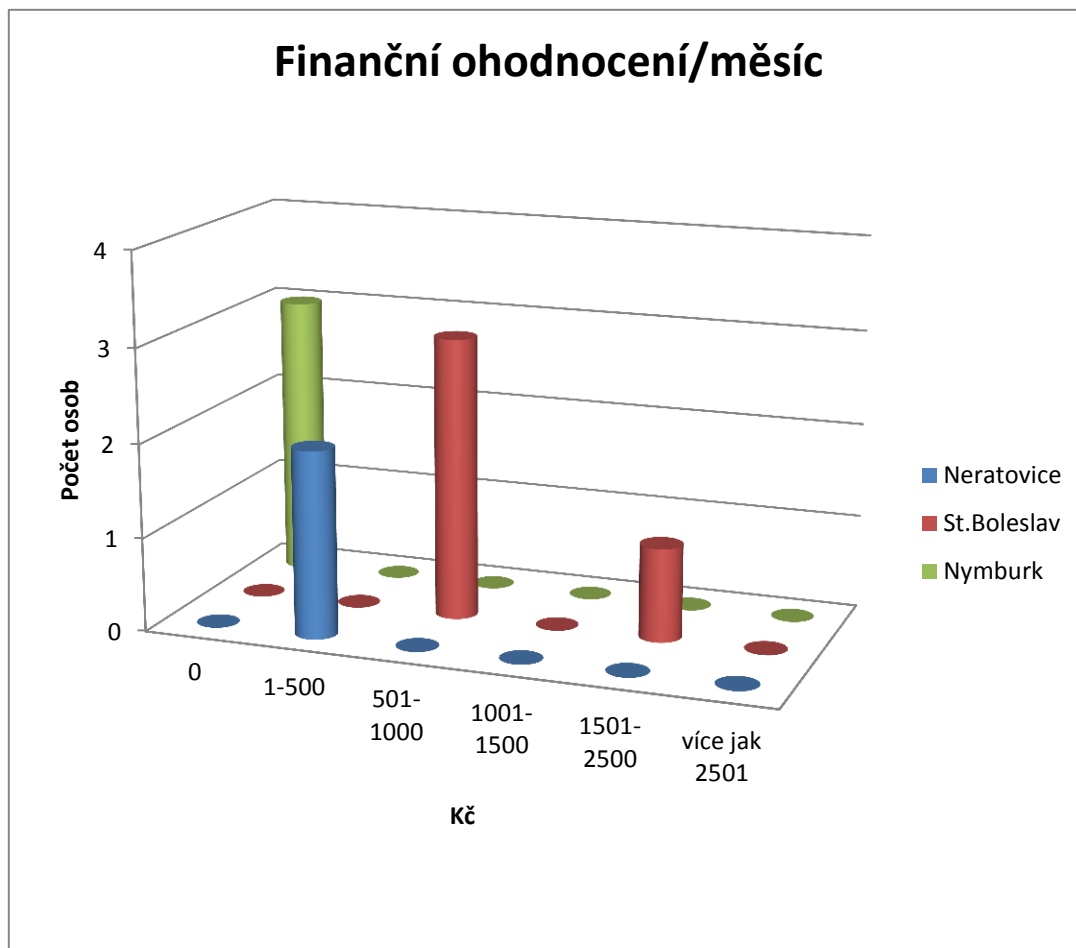
Všichni trenéři si dopředu plánují program a přípravě věnují zhruba třicet minut.

**Graf 6 - Evidence tréninků**



Většina trenérů si své tréninkové jednotky eviduje. Ve Staré Boleslavi mají povinnost svou práci vykazovat. Díky tomu, že zde funguje sportovní středisko, musí své tréninkové plány odevzdávat vedoucímu Sps, předsedovi oddílu a následně atletickému svazu. Trenéři Neratovic si rovněž vedou záznamy své činnosti. V Nymburce tréninky eviduje hlavní trenér.

**Graf 7 - Finanční ohodnocení/měsíc**



Trenéři z Neratovic a Staré Boleslavi jsou za svou práci finančně ohodnoceni. V Neratovicích se jedná o částku symbolickou, a to 300 Kč za měsíc. V Nymburce je vše založeno na dobrovolnické bázi. Žádnou finanční odměnu trenéři nedostávají.

## 8 Diskuze

Psaní této diplomové práce bylo pro mne velice inspirativní. Podařilo se mi nahlédnout do fungování atletických přípravek a načerpat tak nové poznatky a zkušenosti pro mou budoucí činnost. Tímto splnila jeden z mých cílů, který jsem si stanovila.

Atletické přípravy se od sebe liší svou organizovaností a mírou promyšlenosti. Zajímala jsem se nejen o strukturu tréninku, který je ve všech oddílech podobný, ale také o vnitřní organizaci. Právě v ní jsou velké rozdíly, které je zajímavé porovnat a zhodnotit.

Přípravka ve Staré Boleslavi má z mého pohledu nejpropracovanější organizaci. Je zašitována Českým atletickým svazem a musí proto splňovat předepsané podmínky (viz [http://www.atletika.cz/\\_sys\\_/FileStorage/download/9/8050/tm\\_2013.pdf](http://www.atletika.cz/_sys_/FileStorage/download/9/8050/tm_2013.pdf)). 1. Ledna 2009 byl tento oddíl zařazen mezi 36 oddílů z České Republiky, při kterých bylo zřízeno Sportovní středisko. (viz kap. St.boleslav)

Trenéři atletické přípravy musí svoji činnost vykazovat vyšším orgánům. Své tréninkové plány předkládají vedoucímu sportovního střediska, který dále jedná s vedoucím oddílu. Jednou ročně musí přípravka předložit svou práci a výsledky atletickému svazu a obhájit tak členství ve Sportovním středisku. Jednou z podmínek pro zařazení do Sps je počet dětí. Minimální počet musí být 45, a proto je přípravka ve Staré Boleslavi velice početná. V šesti skupinách bylo registrováno celkem 130 dětí. Na to je potřeba mít veškerou organizaci řádně promyšlenou. Při náboru se zde nebere zřetel na úroveň pohybových schopností, ale je přijat každý, kdo má zájem, dokud se nenaplní kapacita skupin. Mezi další podmínky patří povinná účast na oficiálních soutěžích atletických přípravek. Oddíl by si tak měl připravovat mladé sportovce pro přechod do SCM (Sportovní Centrum Mládeže) a do výkonnostního sportu v dorosteneckých a juniorských kategoriích. Hlavním cílem podle mého názoru však je, poskytnout dětem všestranně zaměřený pohybový kroužek, který je bude bavit a postup

do vyšších kategorií není až tak podstatný. Tento názor prosazovala i Lucie Tihoňová, se kterou však nesouhlasilo vedení oddílu. Nelíbilo se jim, že si děti moc hrají a nepodávají takové výkony, jaké by si představovali. Díky názorovým neshodám Lucie oddíl odpustila.

Atletická příprava v Nymburce je dobrým příkladem toho, že se dá skloubit dohromady jak zábavný trénink, tak dobré výkony nejen v dětských soutěžích, ale také později ve starších kategoriích. Na začátku své existence to nymburští trenéři dělali podobným stylem. Brali každého, kdo měl zájem. Postupem času však vznikl problém s tím, že byla spousta dětí, které neměl kdo vést. Dnes se při náboru provádí celkem striktní výběr. Hodnotí se pohybové schopnosti, zájem rodičů i finanční zázemí. To proto, aby mezi dětmi nebyly velké rozdíly a všichni tak byly na podobné úrovni. Tento způsob se zde za léta praxe velice osvědčil. Příprava není moc početná a trenéři se mohou dětem plně věnovat. Většina dětí jim pak v oddíle zůstává i nadále. Tato selekce je podle mého názoru příliš přísná a nedává šanci těm, kteří nemají tak kvalitní domácí zázemí jako jiní. I ten, kdo se zpočátku nejeví jako dobrý sportovec by měl získat šanci a neměl by být zatracován hned na začátku. Na druhou stranu odpadá problém s tím, že je moc dětí, které nemá kdo trénovat a děti si své účast v atletickém oddíle více váží.

Hlavním cílem je vychovat z dětí dobré, úspěšné atlety, a to nejen atletickým tréninkem. Tréninkové jednotky jsou velice pestré, dobře zorganizované bez zbytečných prostojů. Kladou důraz na všestrannost a na to, aby mezi dětmi byla dobrá parta. Kromě atletických tréninků pořádají i výlety na kole, plavání v bazéně, lezení na horolezecké stěně a jiné společné sportovní akce. Je to skvělé nejen pro všestranný pohybový rozvoj, ale také k utužování kolektivu. Tento způsob vedení se mi velice líbí.

Nymburská příprava je zaregistrovaná pod atletickým svazem, ale oficiálních soutěží se neúčastní. Trenéři nebyli spokojeni s organizací závodů, s tím, že trvají zbytečně dlouho a jsou velké prostoje, což pro závody malých dětí není optimální. Pořádají raději své závody, na které zvou spřátelené oddíly. Činnost vykazují jen sami sobě. Není nikdo, kdo by jim určoval, jak mají přípravku vést. Vše mají podle mého

názoru velice dobře promyšlené, znají svůj cíl, vědí jak na něj dosáhnout a nedělají kompromisy. Chápu důvody, proč mají při výběru dětí takové požadavky. Bez výběru, který dělají, by přípravku nemohli vést tak kvalitně, jak to dělají nyní. I když bych osobně s tak přísným výběrem nesouhlasila, naprosto chápu jeho pozitiva.

Neratovická příprava je oproti výše uvedeným, ve své činnosti naprostým nováčkem. Organizovaně jsem jí začala vést já s Davidem Vondruškou, který je také učitelem tělesné výchovy a zároveň atletickým trenérem I. třídy. Měli jsme zájem pracovat s dětmi a oddíl potřeboval trenéry, kteří by atletickou přípravku vedli. Čím dál více dětí z Neratovic a okolí mělo o atletický kroužek zájem a bylo proto potřeba zajistit jeho náležité vedení.

Vedení oddílu nám dalo volnou ruku a my jsme přípravku vedli tak, jak nám přišlo správné. Nebyl nikdo, kdo by nám dal případné rady. Do přípravy byly brány všechny děti, které měly zájem. Během roku postupně přicházely další, nebo některé naopak odcházely. Činnost nebyla a stále není dlouhodobě promyšlená. Zásadní problém vidím v nedostatku trenérů a v absenci organizačního řádu. Pro přijímání dětí chyběla pravidla a stejně tak není domyšlen jejich budoucí přestup k jiným trenérům. Dopředu není jasné, zda je v silách oddílu zajistit odpovídající trénink, v případě, že se rozhodnou v atletice dále pokračovat.

Neratovickou přípravku nelze najít v databázi atletických přípravek na internetových stránkách „Atletika pro děti“. Děti jsou registrované pod Domem dětí a mládeže. Oficiálních atletických závodů přípravek jsme se zúčastnili pouze jednou. S organizací jsme také nebyli příliš spokojeni, protože byly závody moc dlouhé a ne příliš záživné. Naše děti se často účastnily krajských přeborů, které jsou však určeny pro starší atlety. Závodili se soupeři, se kterými se nemohly rovnat. Jen výjimečně pro ně byla vytvořena speciální kategorie. Jsme si plně vědomi toho, že tento způsob poměřování sil pro ně nebyl úplně férový. V oddíle to ovšem „takto fungovalo“, a heslem bylo „že si děti alespoň vyzkouší závodní atmosféru“. S tím se dá z části souhlasit, ale spíš mi to přijde poněkud demotivující. Díky psaní této diplomové práce

jsme navázali kontakt s nymburskou přípravkou a byli jsme pozváni na mezioddílové závody, které pořádali. Jejich způsob organizace se mi velice zamlouval a v mnohém mě inspiroval.



## 9 Závěry

Na základě výsledků práce jsem došla k závěrům, že dobře fungující příprava by měla mít nejen dobře promyšlené a pestré tréninky, ale hlavně nesmí chybět jasně definovaná organizační pravidla. Potřebný je fungující kolektiv lidí, který spolupracuje nejen mezi sebou, ale také s vedením oddílu. Oddíl by měl mít jasně stanoven, proč přípravku provozuje a zda je schopný se o děti postarat i v jejich případném setrvání. To je důležité nejen pro něj, z hlediska kapacity a počtu trenérů, ale také pro rodiče, kteří chtějí co nejlepší zázemí pro svoje děti. Velice důležitá je také spoluúčast rodičů.

H1: Předpoklad, že všichni trenéři mají pro vedení atletické přípravy potřebnou kvalifikaci, minimálně TAP, se nepotvrdil. V oddílech s dětmi pracují i lidé, kteří žádným vzdělávacím kurzem neprošli. Jedná se především o rodiče, kteří s vedením dětí pomáhají.

H2: Hypotéza, která tvrdí, že struktura tréninkové jednotky bude ve všech oddílech v podstatě stejná, se potvrdila.

H3: Předpoklad, že více než polovina trenérů si jednotlivé tréninky eviduje a přípravě věnuje 30 min, se potvrdil.

H4: Přípravky jsou z více než 80% vedeny trenéry, kteří jsou mladší 35 let. Tato hypotéza se nepotvrdila. Trenérů mladších 35 bylo jen 56%

H5: Ve vedení přípravy převažují ženy. Celkově se tento předpoklad potvrdil. V přípravce Nymburk ovšem převažují muži a v Neratovicích je poměr vyrovnaný.

H6: Předpoklad, že všechny oddíly využívají sadu pro dětskou atletiku ČAS Jipast, se potvrdil. Každý oddíl touto dětskou sadou disponuje.

H7: Hypotéza, že všichni trenéři jsou za svoji práci finančně ohodnoceni, se nepotvrdila. Finančně ohodnoceni jsou pouze trenéři Staré Boleslavi a Neratovic. V Nymburce je jejich činnost na dobrovolnické bázi.

Struktura a náplň tréninků je ve všech oddílech velice podobná. Myslím si, že je bez výjimky kladen důraz na všestrannou pohybovou přípravu, zábavnou a pestrá formu celého cvičení. Všichni se snažíme svou práci dělat, jak nejlépe umíme, podle nejnovějších trendů. Oddíly disponují sadou pro atletickou přípravku ČAS Jipast, která je výborným pomocníkem při nácviku jednotlivých disciplín či celkové pohybové přípravě. Ať si děti vyberou jakýkoli oddíl, po pohybové stránce mohou být spokojeny. Myslím, že je trénink bude bavit a že dostanou potřebný pohybový základ.

Ve Staré Boleslavi budou děti pod vedením kvalifikovaných trenérů, kteří je zábavnou formou naučí základní atletické dovednosti a dají všestrannou pohybovou přípravu. Budou se účastnit oficiálních soutěží, a do budoucna mají šanci, že se jim budou věnovat kvalitní trenéři, kteří své práci rozumí. Pokud děti projdou prvním výběrem v Nymburce, mohou se těšit na to, že jako parta budou podnikat spoustu zajímavých sportovních akcí, nejen atletických. Trenéři, kteří mají s vedením dětí dlouholetou praxi, je budou provázet celou jejich atletickou kariérou. V Neratovicích dostanou děti velmi dobrý pohybový základ, pod vedením kvalifikovaných trenérů. Hravou formou se naučí základní atletické dovednosti a vyzkouší si atmosféru opravdových soutěží. Jejich atletická budoucnost je však nejistá.

## 10 Použitá literatura

### Knižní zdroje

1. HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže I.: Obecná část*. 4. dotisk 2. vydání. Praha: Karolinum, 2006, s. 122-124. ISBN 80-7184-875-1.
2. INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS. *IAAF Kids Athletics®: a team event for children*. IAAF, Monaco, 2006.
3. JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 190 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4707-976.
4. KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti: a jejich rodiče, učitele a trenéry*. první. Praha: Olympia, a.s., 2009, s. 11-12. atletika. ISBN 978-80-7376-156-1.
5. KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti: a jejich rodiče, učitele a trenéry*. první. Praha: Olympia, a.s., 2009, s. 24-28. ISBN 978-80-7376-156-1.
6. KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti: a jejich rodiče, učitele a trenéry*. první. Praha: Olympia, a.s., 2009, s. 12-14. ISBN 978-80-7376-156-1.
7. KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti: a jejich rodiče, učitele a trenéry*. první. Praha: Olympia, a.s., 2009, s. 24-28. ISBN 978-80-7376-156-1.
8. KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti: a jejich rodiče, učitele a trenéry*. první. Praha: Olympia, a.s., 2009, s. 15-20. ISBN 978-80-7376-156-1.
9. KAPLAN, Aleš, Dušan BARTŮŇEK a Jan NEUMAN. *Skáče, běhá a hraje si na hřišti i pod střešou: [cvičení pro rozvoj základního pohybového fondu dětí od 5 do 13 let]*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, 158 s. ISBN 978-80-7367-623-0.

10. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 109 s. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
11. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, c2002, 269 s. ISBN 80-718-4867-0.
12. MÜLLER, Petr. *Zásady atletické přípravy Nymburk*. 2011. vyd. Nymburk.
13. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4742-182.
14. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 112 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4742-199.
15. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 97-98. Fitness, síla, kondice. ISBN 9788024721187.

### Internetové zdroje

1. *Atletické školky a přípravy* [online]. 2004-2012 [cit. 2012-08-06]. Dostupné z: [http://www.atletikaprodeti.cz/atleticke-skolky-a-pripravky\\_1](http://www.atletikaprodeti.cz/atleticke-skolky-a-pripravky_1)  
[http://www.atletika.cz/\\_sys\\_/FileStorage/download/9/8050/tm\\_2013.pdf](http://www.atletika.cz/_sys_/FileStorage/download/9/8050/tm_2013.pdf)
2. *Kdy s atletikou začít* [online]. 2004-2011 [cit. 2012-08-06]. Dostupné z: <http://www.atletika.cz/clenska-sekce/atleti/kdy-s-atletikou-zacit/>
3. Proč se věnovat atletice?. *Atletika* [online]. 2004-2011 [cit. 2012-08-06]. Dostupné z: <http://www.atletika.cz/clenska-sekce/atleti/proc-se-venovat-atletice/>
4. *Sada Jipast-podrobný návod: atletické nářadí a náčiní pro dětskou atletiku*. 2010. Dostupné z: [http://www.zinenky.cz/editor/image/eshop\\_products/4-11548.pdf](http://www.zinenky.cz/editor/image/eshop_products/4-11548.pdf)
5. SKP Nymburk, oddíl atletiky: Historie oddílu. [online]. 2011-2012 [cit. 2013-11-10]. Dostupné z: <http://atletika-nymburk.tym.cz/historie-oddilu.p2.html>

6. *Sportovní střediska* [online]. 2004-2011 [cit. 2012-08-06]. Dostupné z: <http://www.atletika.cz/clenska-sekce/mladez/sportovni-strediska/sps-popis/>
7. Talentovaná mládež: Prováděcí pokyny pro sportovní střediska, sportovní centra mládeže, vrcholové sportovní centrum mládeže a souhrn informací k činnosti sportovních gymnázií. ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ. [online]. 2013 [cit. 2013-11-10].  
Dostupné z: [http://www.atletika.cz/\\_sys\\_/FileStorage/download/9/8050/tm\\_2013.pdf](http://www.atletika.cz/_sys_/FileStorage/download/9/8050/tm_2013.pdf)

## 11 Seznam obrázků, tabulek a grafů

### Obrázky

Obrázek 1 - Sada pro atletickou školku (5 - 7 let) .....	32
Obrázek 2 - Sada pro dětskou atletiku - mini příprava a příprava (8 - 11 let).....	34
Obrázek 3 - Sada pro dětskou atletiku - mini příprava a příprava (8 - 11 let).....	34
Obrázek 4 - Sportovní stadión Neratovice.....	49
Obrázek 5 - Sportovní hala Neratovice, pohled zevnitř.....	50
Obrázek 6 - Sportovní hala Neratovice, pohled zvenku .....	50
Obrázek 7 - Atletický stadion Houšťka, Stará Boleslav .....	56
Obrázek 8 - Atletický stadion Nymburk .....	61
Obrázek 9 - Ukázka her z publikace <i>Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou</i> .....	VIII
Obrázek 10 - Seznam docházky Neratovice .....	X
Obrázek 11 - Program přípravy - podzim/zima 2011, Neratovice .....	XI
Obrázek 12 - Program přípravy - základy disciplín, Neratovice .....	XII
Obrázek 13 - Výkony přípravy, hala 2011/2012, Neratovice.....	XIII
Obrázek 14 - Ročenka 2009, Nymburk .....	XIV

### Tabulky

Tabulka 1 - Přehled věkových období .....	19
Tabulka 2 - Obsah sady pro atletickou školku .....	32
Tabulka 3 - Obsah sady pro atletickou minipřípravku a přípravku .....	33
Tabulka 4 - Základní rozdíly mezi přípravkami v roce 2011/2012 .....	62
Tabulka 5 - Seznam sportovních středisek atletiky (SpS) pro rok 2012 .....	III

## **Grafy**

Graf 1 - Věk trenérů.....	64
Graf 2 - Pohlaví trenérů .....	64
Graf 3 - Vzdělání trenérů .....	65
Graf 4 - Trenérská kvalifikace .....	66
Graf 5 - Čas věnovaný přípravě tréninku.....	66
Graf 6 - Evidence tréninků.....	67
Graf 7 - Finanční ohodnocení/měsíc.....	68